WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1937-8 — Nr 6-9
WARSZAWA

JĘDRZEJ ŚNIADECKI W STULECIE ŚMIERCI (1838—1938)

Jędrzej Śniadecki urodził się w 1768 r. Kształci się w Krakowie, w 19 roku życia, po ukończeniu gimnazjum ze złotym medalem wstępuje na wydział lekarsko-przyrodniczy Uniwersytetu Jagiellońskiego, po czym wyjeżdża na studia do Padwy, gdzie w 25 roku życia uzyskuje stopień doktora medycyny i filozofii. Studiuje następnie w Anglii, Szkocji i Wiedniu i w 1796 roku otrzymuje katedrę chemii i farmacji w akademii wileńskiej, przekształconej później na uniwersytet. W roku 1799 wydaje Śniadecki pierwszą i najważniejszą swą pracę filozoficzną „Mowa o niepewności zdań i nauk na doświadczeniu fundowanych". W następnym roku wydaje pierwszy podręcznik chemii w języku polskim p. t. „Początki chemii". W cztery lata później zaś wychodzi jego najznakomitsze dzieło, „Teoria jestestw organicznych", które postawiło go w rzędzie najznakomitszych uczonych europejskich. Praca ta, zwana za granicą „pierwszą podwaliną naukowego systemu medycyny", doczekała się dwóch wydań w języku niemieckim i przekładu francuskiego. W roku 1805 wraz z dwoma kolegami-naukowcami zakłada Śniadecki pismo popularno-naukowe „Dziennik Wileński", w którym drukuje rozprawę „O fizycznym wychowaniu dzieci". Dziełko to, napisane stylem barwnym i żywym, w formie przystępnej podaje czytelnikowi rady i wskazówki dotyczące wychowania dziecka ze stanowiska pedagogiczno-lekarskiego. Wiele uwag w nim zawartych nie straciło bynajmniej na aktualności i dzisiaj.

Podczas wypadków wojennych w 1812 roku Śniadecki poświęcił się pielęgnowaniu rannych. Gdy w roku 1816 zawiązało się w Wilnie „Towarzystwo Szubrawców", którego celem było przy pomocy ciętej satyry naprawić obyczaje, Śniadecki staje na jego czele i w organie „Wiadomości Brukowe" współpracuje bardzo czynnie z redakcją. Pozostawił też trzy duże tomy pism humorystycznych, z których wyróżnia się „Próżniacko-filozoficzna podróż po bruku".

Po otrzymaniu emerytury objął Śniadecki stanowisko dyrektora kliniki chorób wewnętrznych, a po zniesieniu w r. 1838 uniwersytetu zatrzymuje to

stanowisko w akademii medyczno-chirurgicznej, na którym wytrwał niemal do końca swego pracowitego żywota.

Umarł Śniadecki w Wilnie dnia 11 maja 1838 roku, przeżywszy lat 70. Zwłoki znakomitego przyrodnika, chemika, filozofa, literata, pedagoga, a przede wszystkim największego lekarza i zasłużonego obywatela żegnały tłumy niepocieszonych, odprowadzając je na miejsce wiecznego spoczynku do wsi Horodnika. Młodzież z wdzięczności za piękne nauki, które krzewił, usypała na cześć Jego pod Wilnem kopiec, nazwany „Jędrzejówka".

METODA NATURALNA HÉBERT'A

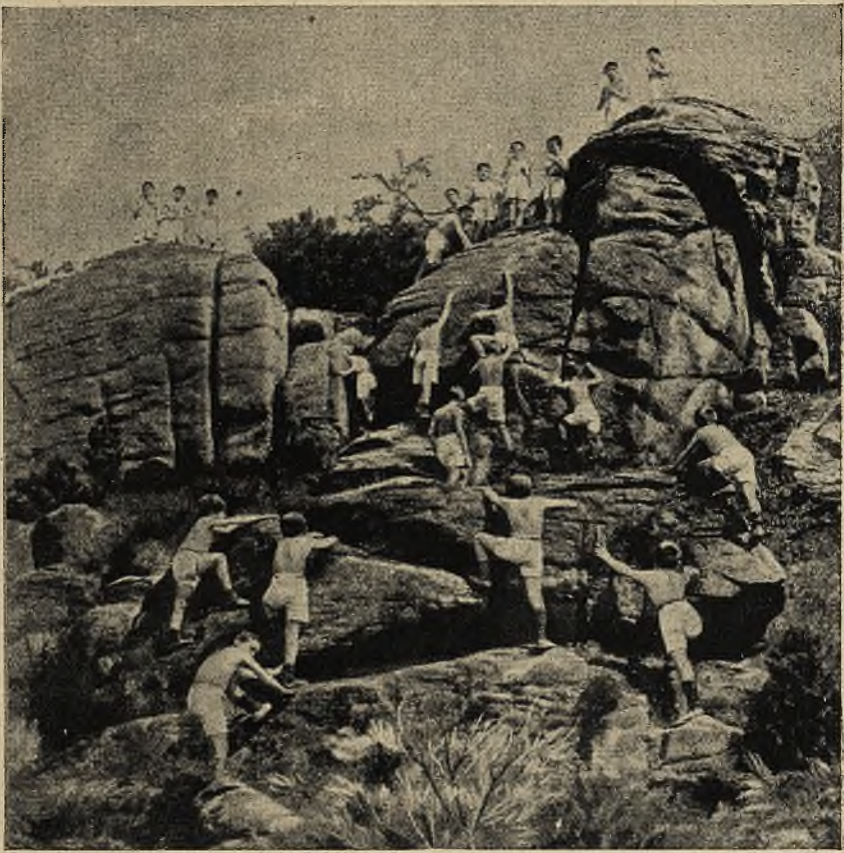
Twórcą jej jest Georges Hébert, francuski oficer marynarki. Od 1895 do 1903 żegluje po całym świecie i przebiega różne kraje. Podziwia w swych wędrówkach tzw. dzikich, jako niezrównanych pływaków, nurków, biegaczy, tragarzy, miotaczy oszczepów i postanawia oprzeć się na ich przykładzie w reformowaniu wychowania fizycznego we Francji. Po powrocie z podróży opracowuwuje plan nauczania gimnastyki w marynarce i na zasadzie tego planu zostaje mianowany nauczycielem gimnastyki w szkole strzelców morskich w Lorient. Tutaj zaczyna się jego praca i już po kilku latach, na międzynarodowym Kongresie Wychowania Fizycznego w Paryżu w r. 1913 przedstawia swą ekipę stukilkudziesięciu wychowanków, wziętych w masie i nie selekcjonowanych. Francja, w której w owym czasie (a zresztą i dziś) wychowanie fizyczne stoi bardzo marnie, entuzjazmuje się osiągnięciami Héberta. Powstaje Kolegium Atletów w Reims, które jednak niedługo może prowadzić swą działalność. Nadchodzi wojna i w czasie niej Kolegium wraz z całym miastem zostaje zamienione w gruzy. Sam Hébert zostaje ciężko ranny w bitwie pod Dixmunden, gdzie dowodził kompanią strzelców morskich.

Zaledwie podleczył się trochę ze swych ran, gen. Gouraud, dowódca IV armii poleca mu zreorganizować wychowanie fizyczne w swej armii. Po przeprowadzeniu tej pracy przechodzi z kolei do innych armii i wszędzie zaprowadza swą metodę. Po wojnie bierze się znowu do pracy pokojowej. Kolegium atletów leży w gruzach, a młodzież powojenna marzy tylko o meczach i rekordach. Wszystko trzeba tworzyć na nowo. Z kilku miernymi Hébert zakłada pismo „Education Physique" i tworzy „Palestry", gdzie opiera wychowanie dziewcząt i chłopców na zupełnie nowych metodach.

Ideą Héberta nie jest tylko ćwiczenie cielesne jako cel sam w sobie. „Wychowywać fizycznie kogoś — powiada on — nie znaczy to tylko ćwiczyć go metodycznie. Trzeba zeń zrobić „człowieka" w najbardziej szlachetnym pojęciu tego słowa, to znaczy osobnika, posiadającego jednocześnie dzielność fizyczną, silne zdrowie, energię moralną i oddającego te zdobyte walory w służbę dobra publicznego". Hébert uważa, że same ćwiczenia cielesne nie sprawiają

efektu moralizatorskiego, gdyż można być silniejszym i zręczniejszym od innych a jednocześnie bardzo szkodliwym i złym.

Obserwując powojenną sportomanię Hébert ostrzegał przed bezkrytycznym popychaniem młodzieży do sportu przez wabienie jej czysto materialnymi



Fragment lekcji prowadzonej metodą Hérbert'a.
(fot. Prosperité)

rezultatami, jak zwycięstwa i rekordy bez położenia jej moralnych tam i odpowiedniego przygotowania duchowego. W tym bezkrytycznym rzuceniu się młodzieży do sportu Hébert widzi niebezpieczeństwa usunięcia się ze stadionów elity intelektualnej (co występuje niestety, obecnie u nas), która przecież zawsze będzie cokolwiek by się o tym powiedziało, prawdziwą siłą kierowniczą narodu. Tworząc rekordzistów tworzy się jednocześnie pyszałków i kabotynów, pracujących jedynie dla „galerii".

Wychowanie fizyczne na terenie szkolnym Hébert opiera na następujących elementach metody naturalnej: powietrze, ćwiczenie pod gołym niebem, rozbieranie się do granic możliwości, stosowanie ćwiczeń naturalnych i utylitar-

nych, jak marsz, bieg, skoki, wspinanie się, dźwiganie ciężarów, miotanie, walka, pływanie.

Lekcja jest u niego ciągłą zmianą miejsca, w czasie której się chodzi, biega, skacze, wspina, wykonywa rzuty, nosi, walczy i za każdym razem, o ile to możliwe, pływa. Oczywiście, ćwiczenia odbywają się na świeżym powietrzu i w strojach, jakie są konieczne ze względu na temperaturę i poczucie przyzwoitości.

Jeżeli pływanie odbywa się osobno, plan typowej lekcji pływania jest ujęty tak samo jak plan lekcji ogólnej. Czyli, że na lekcji pływania biega się i w czasie biegu skacze do wody głową lub nogami, pływa się na piersiach, na boku i na grzbiecie, nurkuje się, pływa się bez ruchu celem wypoczynku i wreszcie wykonuje przeróżne ćwiczenia ratunkowe. Zasadą lekcji jest stała i ciągła praca, aby wywrzeć na organizm silny lecz odpowiednio dozowany wpływ fizjologiczny.

Wypoczynki następują przez zmianę rytmu pracy, jak np. zmiana szybkości biegu; przez zmianę rodzaju ćwiczenia (po wspinaniu np. skoki); przez długie i silne wydechy (przeciw zadyszce); [1]) przez powolne marsze i wreszcie przez zasadę zmiany wysiłków przez cały ciąg trwania lekcji.

Zmiana wysiłków musi być tego rodzaju, by przez cały czas trwania ćwiczeń zachować ciągłość pracy.

Dozowanie ilości pracy, wysiłków i trudności ćwiczeń stoi w związku z możliwościami organicznymi i technicznymi każdego osobnika, jego stopniem wytrenowania, jego stanem fizycznym w danym dniu i warunkami atmosferycznymi. Należy przestrzegać indywidualizacji dozowania, nawet w pracy zbiorowej. Granice dozowania indywidualnego muszą być oparte na następujących regułach:

1. Nigdy nie doprowadzać do zadyszenia, które musiałoby wstrzymać pracę.
2. Przerwać wysiłek przed powstaniem miejscowego zmęczenia mięśni lub przy jego najlżejszych objawach.
3. Zmniejszyć intensywność wysiłku lub wstrzymać ćwiczenie, przechodząc do względnego wypoczynku z chwilą, gdy się ukaże jakiś znak zbiorowego zmęczenia. Regulowanie normalne oznaczone przez następujące cechy: brak zmiany cery, lub cera lekko zaróżowiona, mina wesoła, dobre samopoczucie, wyszukiwanie i potrzeba nowej czynności.

Uszeregowanie poszczególnych ćwiczeń lekcyjnych musi być tego rodzaju, by zapewniało bez zmęczenia ciągłość pracy i wymagało od organizmu wzrastającego wysiłku. Największe wysiłki mają być zarezerwowane na drugą połowę lub zakończenie lekcji.

---

1) Sztuczne wkraczanie w funkcje oddychania spotkało się z silną krytyką prof. Lindharda, którą oparł on na swych badaniach torakograficznych. Praktycy jednak często jeszcze zalecają, po większym wysiłku, stosowanie kilku silnych wydechów (ale nie wdechów) (Przyp. red.).

Porządek ćwiczeń jest następujący: krótkie biegi i marsze (naprzemian). Wspinanie się. Skok. Rzuty. Dźwiganie. Walka. Biegi i marsze odmierzone na regulowanych trasach. Ten porządek bywa uzupełniany końcowym marszem uspokajającym i regulowany względnymi wypoczynkami.

Wszystkie ćwiczenia wykonuje się w postawie jak najnaturalniejszej, bez wszelkiej sztywności wojskowej. Nawet przy pracy zbiorowej każdy uczeń ma możność całkowitej swobody. Ćwiczenia odbywają się przeważnie „falami". Poza wspomnianymi ćwiczeniami ćwiczy się także głos (zwłaszcza u dzieci)



Walka. Metoda Hèrbert'a.

(fot. L'Education Physique)

przez śpiew i okrzyki. Również przyzwyczaja się uczniów do zmian temperatury i niepogody przez stopniowe rozbieranie. Granicą tych ćwiczeń bywa powstawanie „gęsiej skórki".

Prócz powyższych istnieją ćwiczenia „odwagi i charakteru" przez dawanie trudnych i niebezpiecznych zadań, przez osobisty przykład nauczyciela i przez wywoływanie emulacji w pracy zbiorowej.

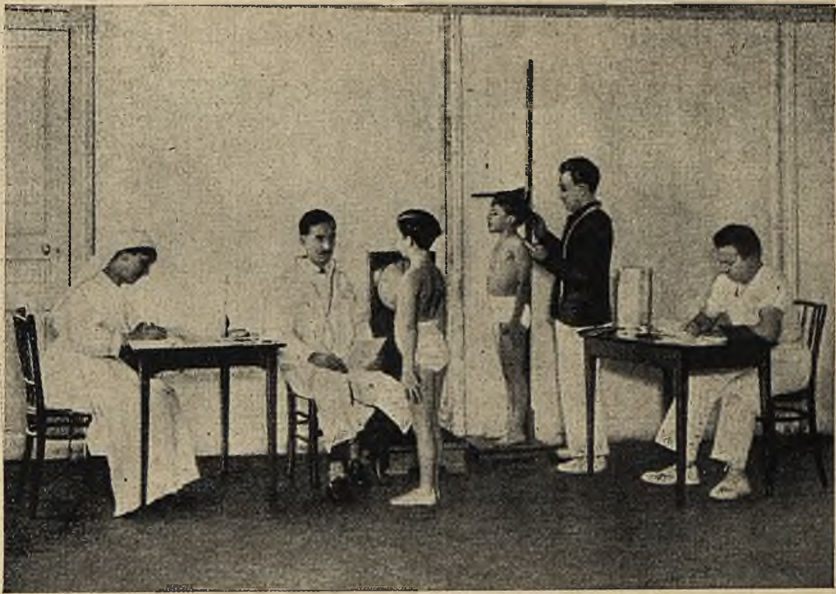
Autoemulację wywołuje się przez zakładanie kart sprawności, oceniających postępy każdego ucznia oraz jego rozwój fizyczny. Uczniowie co pewien czas winni udawać się na wizytę lekarską, gdzie byliby mierzeni i ważeni.

Wreszcie, prócz ćwiczeń ruchowych, istnieje zaprawa „moralna". Ideą przewodnią tej zaprawy, którą nauczyciel ciągle jest obowiązany przypominać, jest: **stać się silnym by być pożytecznym dla innych** („Être forte pour être utile"). Budzi się też chęć wysiłku przez organizowanie periodycznych konkursów. Dopełnieniem ćwiczeń są gry, zabawy i roboty ręczne oraz odpowiednie rodzaje sportów.

Środkami praktycznymi realizacji „metody naturalnej" są przede wszystkim:

założenie boiska (minimum 30 m × 12) służącego do pracy zbiorowej, oraz ścieżek do biegów płaskich i z przeszkodami. Przyrządami będą tutaj liny do wspinania się, ciężarki (kamienie) do rzucania, piłki oraz urządzenia do skoków wzwyż i w dal.

Uczniów dzieli się na małe grupy od 6 do 10 osób. Każda grupa musi być dobrana fizycznie. Opiekuje się nią przewodnik grupy (współćwiczący).



Pielęgniarka. Lekarz. Wychowawca fizyczny.
Regularna próba sprawności i badanie lekarskie są integralną częścią metody Herbert'a.

Tyle o samej metodzie. Jeżeli chodzi o jej stosowanie, to w samej Francji musi ona walczyć z zastarzałymi pojęciami, panującymi wszechwładnie w stosunku do wychowania fizycznego. Hebertyści tym zastarzałym pojęciom i niezrozumieniu roli wychowania fizycznego ze strony decydujących czynników przypisują coraz większą degenerację narodu francuskiego i fakt, że przeszło 53% poborowych w tym kraju jest niezdolnych do służby wojskowej. Lecz ostatnio cały szereg szkół przechodzi we Francji na metodę naturalną. I tak zaprowadzono tę metodę w szkołach zakładów przemysłowych Michelin. Rezultat wychowania przy jej stosowaniu wyraża się u uczniów szkół Michelin przy osiągnięciu 16 roku życia 10 cm wzrostu i 10 kg wagi więcej niż u uczniów innych szkół [2]). Przed wprowadzeniem tej me-

2) Niniejsze cyfry, jak i następne dane wyglądające nieco fantastycznie, są zaczerpnięte z czasopisma Prospérité: „Une expérience d'education physique" — opierają się na porównaniu 1300 kart sprawności uczniów szkół Michelin ze średnimi danymi ogółu szkół francuskich (przyp. red.).

tody 40% uczniów wspomnianych szkół opuszczało lekcje przynajmniej raz na miesiąc z powodu choroby. Po zaprowadzeniu metody naturalnej ilość nieobecnych z powodu choroby wyniosła w zimie 1935—1936 zaledwie 3%. Jednocześnie uczniowie mimo oddawania się z zapałem ćwiczeniom fizycznym, (co się wyraża w osiągnięciu przez wszystkich uczniów w 1936 r. stopnia „Małych atletów" i „pływaków szkolnych") pierwszorzędnie się uczą i na 27 stających do matury otrzymali ją wszyscy. W ciągu 4 lat na 90 kandydatów „oblało się" zaledwie 2. Z tej szkoły pochodzą też wybitni sportowcy. Z byłych uczniów szkół Michelina rekrutuje się drużyna Rugby, która była trzykrotnie mistrzynią Francji. Również mistrz Francji w pływaniu na grzbiecie zawdzięcza swe przygotowanie metodzie naturalnej.
Dużoby jeszcze można przytoczyć podobnych faktów, lecz niestety nie pozwalają na to ramy niniejszego artykułu.

Jednakże nie podobna nie wspomnieć opinii, jaką wydał o metodzie naturalnej prof. Eugeniusz Piasecki. Ten teoretyk wychowania fizycznego w swej książce Dzieje wychowania fizycznego [3]) uważa, że „metoda naturalna" to „negacja nowoczesnej gimnastyki z całym jej zasobem ćwiczeń sztucznych czyli rozumowanych", że podział ćwiczeń jest nieracjonalny i że Hébert stara się wychowywać atletę, co jest zupełnie zbędnym. Prof. Piasecki uważa, że hebertyzm znajduje się w stanie upadku. Nie wiem, może po 13 latach, jakie upłynęły od czasu ukazania się wspomnianej książki prof. Piasecki zmienił swe poglądy na Héberta. W każdym razie musi przyznać, że po chwilowym, powojennym upadku, wywołanym nagminnym dążeniem do rekordów, hebertyzm rozwija się coraz silniej i zdobywa sobie licznych zwolenników nie tylko we Francji ale i całym szeregu krajów, jak Czechosłowacja, Z. S. S. R., Niemcy, Kuba, Belgia, Włochy.

Co zaś do szkodliwości — przeprowadzone przez kierownictwo szkół Michelin stałe i bardzo ścisłe badania lekarskie nie wykazały ani jednego wypadku, gdzieby pod wpływem metody Heberta zostały zagrożone u uczniów płuca i serce.
Powodzenie zaś tej metody u samych dzieci jest ogromne. Wesołość w czasie zajęć i szukanie tych ćwiczeń jako przyjemności najlepiej o niej świadczy. To też często francuscy wychowawcy fizyczni, prowadzący ćwiczenia metodą naturalną, spotykają się z zapytaniem skierowanym do nich przez dziatwę: „Kiedy będziemy się bawić w wychowanie fizyczne".

[3]) Str. 151—153.

ŹRÓDŁA:

G. Hébert. L'éducation physique, virile, et moral par la méthode naturelle. Tome I. Exposé doctrinal et principes directeurs du travail. Paris. 1936.
Roczniki kwartalnika L'éducation physique — przew. kom. red. G. Hébert.

L. M. (Paryż)

PŁYWANIE

(Wskazania i przeciwwskazania)

Pływanie jest jednym z nielicznych sportów, które zbliżają się do ideału ćwiczenia wszechstronnego. W sporcie tym rytmiczna praca dużych mas mięśniowych łączy się z hartującym działaniem kąpieli, powietrza i słońca; obcowanie zaś z wodą wyrabia odwagę, wolę uczy wytrwałości oraz wyrabia zaufanie do własnych sił. Wszystkie te wartości, jak i praktyczne zastosowanie pływania, przemawiają za koniecznością najszerszego rozpowszechnienia tego sportu.

Ale nie tylko warunki, w jakich odbywa się pływanie, różnią ten sport od innych; przede wszystkim różni go postawa pozioma ciała. Ułożenie ciała poziome, łącznie z pracą dużych mas mięśniowych, w środowisku nie gazowym (powietrze), lecz płynnym (woda) — przyczynia się do tego, że sport ten, jako bodziec fizyczny, może znacznie silniej zadziałać na ustrój, wpływając na jego narządy, a nawet konstytucję. Położenie poziome ciała zmienia kierunek ciążenia poszczególnych odcinków ciała i narządów. Kręgosłup zostaje jakby zawieszony między barkiem i miednicą na mięśniach grzbietu, przez co ciężar jego w stosunku do tych mięśni jest rozłożony bardziej równomiernie, także w innym kierunku niż w postawie stojącej. Chrząstki międzykręgowe, nie będąc uciśnięte ciężarem wyżej leżących kręgów, stają się bardziej elastyczne, przyczyniając się do zwiększenia giętkości kręgosłupa. Żebra opadając własnym ciężarem pionowo do kręgosłupa, ustawiają się do niego pod kątem mniej ostrym; zwiększa to wymiar przedniotylny klatki piersiowej, przyczyniając się do należytego jej wysklepienia i zwiększenia pojemności płuc. Obciążenie kręgosłupa przez klatkę piersiową pod kątem prostym, oraz zmiana warunków utrzymania równowagi — przyczynia się do zmniejszenia kifozy części piersiowej. Trzewia w jamie brzusznej przy pływaniu nie ciążą w kierunku do miednicy, tylko opierają się na mięśniach ściany brzucha; stanowi to dla mięśni pewien opór, który muszą pokonać przy utrzymywaniu właściwego napięcia, co staje się dla nich intensywniejszym ćwiczeniem. Nadmiernemu wysklepieniu ścian brzucha i możliwemu w tych warunkach zwiększeniu krzywizny lędźwiowej przeciwdziała opór wody. Postawa pozioma ciała w środowisku płynnym powoduje przemieszczenie punktu ciężkości ciała, zmienia warunki statyki, wymaga wyćwiczenia innych grup mięśniowych, niż to jest potrzebne w postawie pionowej i na lądzie. W pozycji pionowej lordoza części szyjowej jest wystarczającą dla utrzymania równowagi głowy, którą trzymamy raczej pochyło ku przodowi; w wodzie, w położeniu poziomym, krzywizna ta staje się nie wystarczającą, by utrzymać stale nozdrza nad wodą. Pływanie więc ćwiczy przede wszystkim mięśnie karku i grzbietu w utrzymaniu długotrwa-

łego skurczu statycznego; kręgosłup bowiem musi być należycie napięty, stanowiąc oparcie dla pracujących kończyn górnych i dolnych.

Przy pływaniu, pracują intensywnie nie tylko kończyny, ale i cały pas barkowy oraz mięśnie miednicy; mięśnie grzbietu i brzucha pracują nie tylko przy wysiłku utrzymania kręgosłupa w pozycji poziomej z głową wzniesioną ponad wodą, ale i przy skętach tułowia na boki w asymetrycznych stylach pływania oraz przy ruchu miednicy w czasie pracy nóg.

Ta intensywna praca mięśni tułowia i barków, ułożenie ciała w płaszczyźnie poziomej — przyczynia się do poprawy postawy, usunięcia nadmiernych krzywizn, lepszego wysklepienia klatki piersiowej i zwiększenia pojemności płuc.

Do poprawy kształtu klatki piersiowej przyczynia się też konieczność głębszego oddychania w czasie pływania. Składa się na to kilka czynników: a) zmiana ciężaru właściwego ciała, b) zwiększony wysiłek, c) ciśnienie wody, d) temperatura wody;

a) ciężar ciała obliczony wraz z powietrzem, zawartym w płucach przy miernym wdechu wynosi 1.05 w stosunku do ciężaru gatunkowego wody; przy głębokim wdechu spada do 0,967 czyli staje się „lżejszym" od wody; zmusza to pływaka do głębszych wdechów, by łatwiej utrzymać się na wodzie,
b) praca dużych mas mięśniowych zwiększa zapotrzebowanie na tlen, gdyż procesy spalania wzrastają, co też zmusza organizm do głębszego oddychania,

c) ciśnienie wody stanowi dla klatki piersiowej w okresie wdechu opór, który mięśnie wdechowe muszą pokonywać. Ciśnienie wody na powierzchnię ciała zanurzonego w wodzie 25 cm — wynosi średnio 12,5 gr na 1 cm^2; jeśli powierzchnia klatki piersiowej wynosi 625 cm^2, to ciśnienie na klatkę piersiową będzie się równało 7812,5 gr czyli koło 7,5 kg. Przy każdym więc wdechu mięśnie wdechowe muszą przezwyciężyć opór równy mniejwięcej 7,5 kg, czyli wykonują one stale przy pływaniu ćwiczenie z oporem; zwiększa to ich siłę i powoduje bardziej wdechowe ustawienie klatki piersiowej. Ten czynnik przy pływaniu na wznak znacznie słabnie,

d) Temperatura wody, niższa od ciepłoty ciała, sprzyja głębszemu wdechowi, gdyż podrażnia mięśnie wdechowe i przeponę, powoduje przewagę okresu wdechowego nad wydechem. (Zjawisko to wywołuje u osób wchodzących do wody uczucie „zatkania" — niemożność swobodnego oddychania).
Dopiero przyzwyczajenie do temperatury wyrównuje wydech, który, dorównując wdechowi, staje się również głębszym, zwiększając poruszalność klatki piersiowej i pracę mięśni oddechowych.

Wpływ pływania pośrednio przez mięśnie i skórę sięga głębiej i na wewnętrzne narządy.

Intensywna praca mięśni zwiększa wybitnie przemianę materii, co powoduje

zwiększone zapotrzebowanie na tlen. Przemiana gazowa z 370—400 cm na 1 minutę w spokoju podnosi się na 2800 cm, zmuszając płuca do intensywnej pracy; wentylacja płuc z 5—6 litrów podnosi się do 50 litrów na 1 minutę. Wzmożona praca płuc wpływa pośrednio na pracę serca, gdyż przyspieszenie przemiany materii wymaga szybszego obiegu krwi, który musi dostarczyć dostateczną ilość substancji odżywczych, a nadążyć w wypłukiwaniu produktów spalania.

Pływanie też wpływa na krążenie obwodowe. Postawa pozioma ciała znosi ciążenie fizyczne krwi, co dla krążenia żylnego jest czynnikiem wybitnie dodatnim; poza tym ciśnienie jak i prąd wody, jaki się wytwarza przy poruszaniu się ciała naprzód, (pomijając prąd wód i falę na morzu) działają masująco na naczynia. Ciśnienie wody wynoszące 11 mm rtęci na 1 cm^2, działa silniej na naczynia żylne, jako bardziej wiotkie; wobec tego różnica ciśnienia między obwodem a klatką piersiową zwiększa się, co ułatwia odpływ krwi z naczyń żylnych. Obfitszy dopływ krwi do serca zwiększa objętość wyrzutową serca, czyli ilość tłoczonej krwi w czasie jednego skurczu; większa masa krwi przepływając przez tętnice musi je bardziej rozciągnąć, co napotyka na pewną trudność wskutek ciśnienia wody na obwód. Pokonywanie zwiększonego oporu na obwodzie w układzie tętniczym przyczynia się do zwiększenia ciśnienia krwi, dla którego też nie bez znaczenia jest temperatura wody.

Zetknięcie się skóry z zimną wodą powoduje odruchowy skurcz naczyń, jako przeciwdziałanie wzmożonej utracie ciepła ustroju w środowisku chłodniejszym. Skóra staje się blada, występuje „gęsia skórka" na skutek skurczu drobnych mięśni w skórze, powodujących też „nastroszenie się" owłosienia, zwykle przylegającego do skóry. Po pewnym czasie, jako reakcja automatyczna ustroju, który chce ogrzać powierzchnię ciała — następuje wtórne rozszerzenie naczyń i skóra zaczerwienia się; zjawisko to w następstwie wywołuje obronny odruch skurczu naczyń przeciwko utracie ciepła i znów cykl ten powtarza się. To naprzemienne kurczenie i rozszerzanie naczyń jest doskonałą gimnastyką dla układu naczynioruchowego obwodu krążenia. Nie należy tylko nigdy dopuścić by mięśnie gładkie naczyń skórnych, głównie tętnic, nie zostały przez zbytnie ochłodzenie porażone. Wtedy występuje zasinienie skóry, uczucie zimna, a nawet dreszczyki.

Pomimo jednak tej samoobrony przeciw utracie ciepła — organizm znacznie więcej traci ciepła w wodzie niż na powietrzu, gdyż woda jest lepszym (30 razy) przewodnikiem ciepła od powietrza i dlatego więcej pochłania. Stąd wrażenie, że woda o 18^0 jest zimną, gdy powietrze o tej samej temperaturze jest ciepłe, a 28^0 w wodzie zawsze odczuwa się jako temperaturę jeszcze letnią, gdy powietrze tak ogrzane jest gorące. Utrata ciepła w wodzie obliczona w kaloriach wynosi:

przy 12°	po 4 minutach		100 kal.
„ 24°	„ 15	„	100 „
„ 30°	„ 15	„	50 „

gdy w powietrzu przy 12° utrata ciepła dopiero po 1 godz. wynosi 100 kal. Ta znaczna i szybka utrata cieplika w kąpieli jest jedną z przyczyn przyspieszenia i wzmożenia przemiany materii, co też jest wykorzystywane w kuracjach odchudzających, bo „woda wyciąga".

Z omówionych warunków i mechanizmu pracy przy pływaniu wynikają przeciwwskazania do kąpieli i pływania. A więc nie powinny pływać:

1. Osoby zbyt szuczupłe, źle odżywione, u których wzmożenie przemiany materii nie jest obojętne ze względu na dalsze chudnięcie.

2. Osoby ze złym aparatem naczynioruchowym, łatwo marznące, siniejące, trudno hartujące się.

3. Osoby z wysokim ciśnieniem krwi.

4. Osoby ze słabym sercem, źle reagującym na szybkie zmiany bodźców, jak temperatura, ruch itp.

5. Osoby ze zmianami w płucach (gruźlica, astma, zap. oskrzeli, rozedma), które utrudniają intensywniejszą wentylację płuc, lub grożą niebezpieczeństwem przy wzmożonej pracy narządu oddechowego.

Osoby ze złym aparatem naczynioruchowym i zaburzeniami czynnościowymi serca mogą być przez odpowiednie stopniowanie bodźców tak wzmożone i zahartowane, że z biegiem czasu mogą uprawiać pływanie; wysokie ciśnienie krwi i choroby płucne będą zawsze przeciwwskazaniem do pływania. Niedobór wagi zaważy na pozwoleniu kąpania się i pływania, o ile jest stały, pomimo należytego odżywiania i dobrych warunków życia.

Również przeciwwskazaniem do kąpieli będą:

6. Choroby oczu, szczególnie w basenach, gdy woda zawiera środki dezynfekujące, a drażniące błony śluzowe (spojówki).

7. Choroby uszu, nosa i gardła (czasem, przy chorobach uszu, za pozwoleniem laryngologa, wolno się kąpać mając w uszach waciki, przepojone tłuszczem).

8. Choroby skóry (trądzik, ekzema, łuszczyca itd.) ze względu na możliwość pogorszenia się cierpienia jak i ze względów estetycznych, szczególnie w basenach, w których zawsze istnieje zakaz kąpania się z chorobami skóry.

9. Choroby nerek, które często, nawet zdrowe, na zimno reagują białkomoczem, obecnością krwinek itd.

10. Choroby stawów, bardzo wrażliwe na wilgoć i niską temperaturę.

11. Epilepsja.
12. Niedowłady.
13. Histeria (przy atakach).
14. Kurcze.

} Mogą spowodować śmierć przez utonięcie.

Wreszcie przeciwwskazaniem do kąpieli zimnej, a szczególnie do pływania, będzie miesiączka, ze względu na ciężką pracę mięśniową w tym sporcie, zmiany w krążeniu przez przekrwienie większe pewnego odcinka ciała, co utrudnia pracę serca, (co zresztą też występuje zaraz po jedzeniu, a co też jest przeciwwskazaniem do kąpieli), bóle występujące często, które mogą powodować utrudnienie w wykonywaniu ruchów pływackich, wreszcie względy estetyczne, szczególnie w basenach.

Czas trwania kąpieli może być bardzo różny, zależnie od indywidualnych właściwości organizmu, od zahartowania, sprawności układu naczynioruchowego i serca, grubości podściółki tłuszczowej itp.

Objawem przemawiającym za przerwaniem kąpieli będzie zasinienie powłok, gęsia skórka, nie mówiąc o drżeniu ciała, dreszczykach, które są dowodem że kąpiel trwała za długo.

Poza zaburzeniami w układzie naczynioruchowym — zbyt długa kąpiel powoduje silne wypłukanie CO_2 z płuc nadmierną, długo trwającą wentylacją płuc; wywołuje to uczucie zawrotów głowy, osłabienia, a nawet może spowodować omdlenie. Najlepszym czasem dla kąpieli jest ranek i przedpołudnie, gdyż w tej porze dnia można połączyć kąpiel i pływanie z kąpielami powietrznymi i słonecznymi. Kąpiel w godzinach popołudniowych wypada dość późno, gdyż wymaga odczekania pewnego czasu po obiedzie; kąpiel bezpośrednio po posiłku, szczególnie obfitszym, jest szkodliwa; jednoczesne obciążenie ustroju dwoma wysiłkami: trawieniem i pływaniem, względnie kąpielą, wymaga dużej sprawności układu krążenia.

Z tych samych względów przeciwwskazane jest wchodzenie do wody w stanie silnego zgrzania i spocenia, względnie zmęczenia, gdyż nagła i gwałtowna zmiana warunków pracy w krążeniu obwodowym może spowodować ostrą niedomogę krążenia. W tych też warunkach bezwzględnie winny być zabronione skoki.

Skoki, wykonane nawet w najkorzystniejszych dla ustroju warunkach, powodują tak nagłe zmiany warunków dla pracy serca (różnica temperatur powietrza i wody, ciśnienie wody, skurcz naczyń na obwodzie), że nie są one obojętne nawet dla zdrowego serca, dla serca zaś nie wyćwiczonego i u osób ze skłonnością do wysokiego ciśnienia — są szkodliwe. Nurkowanie, jako składowy element skoków, jak i samo przez się, jest czynnikiem również obciążającym narząd krążenia, gdyż przy nurkowaniu praca odbywa się w warunkach doświadczenia Valsalvy — przy klatce piersiowej ustalonej w okresie wdechu z jednoczesnym zamknięciem głośni.

Jednak skoki jak i nurkowanie mają swoje zalety: wyrabiają odwagę, szybkość orientacji, siłę woli, toteż nie należy ich pomijać przy ćwiczeniu młodzieży zdrowej.

Przy tym należy nadmienić, że skoki głową w dół są lżejsze od innych, gdyż

skaczący płyciej wpada do wody, unikając większej różnicy temperatury pomiędzy górnymi i głębszymi jej warstwami.

Co się tyczy zawodów pływackich i gry w piłkę wodną (water-polo) — są to wysiłki tak znaczne, że mogą być uprawiane tylko przez osobników o szczególnie sprawnym układzie krążenia, bowiem po wysiłkach tych, nawet u osób zdrowych, stwierdzano stan określany jako zastoinę o wysokim napięciu że znacznie powiększoną wątrobą, śledzioną, rozszerzeniem serca itp. Jeśli jednak chodzi o próbę sprawności pływackiej, to i bez zawodów można znaleźć dosyć pożytecznych i lżejszych ćwiczeń jako sprawdzianów opanowania tego pożytecznego i zdrowego sportu, nieopanowanie którego służyło w Grecji do określenia zupełnego nieuka: „Ani pływać, ani pisać".

DR JADWIGA TITZ - KOSKO

CELE I ŚRODKI GIMNASTYKI[1)]

Zręczność.

Autor przypomina na wstępie, że przez stosowanie ćwiczeń ruchowych możemy przysporzyć ćwiczącemu pewne opanowanie aparatu ruchowego, które być może pod względem cielesnym stanowi jeden z najważniejszych wpływów ćwiczeń ruchowych. Jest to wpływ, który również daje się zaobserwować w wysokim stopniu i w dziedzinie psychiki. W wielu okolicznościach zwykła niezgrabność cielesna może się stać niedogodnością, a zwiększenie panowania nad aparatem ruchowym nie tylko równoważy ją, ale jednocześnie powoduje zwiększenie uczucia pewności siebie, które całemu wystąpieniu osobnika nadaje bardziej zrównoważoną i spokojną postać.

Opanowanie aparatu ruchowego uzyskujemy przez trening układu nerwowego. Zadaniem układu nerwowego jest doprowadzić zgranie pomiędzy poszczególnymi grupami mięśniowymi i mięśniami do takiego stanu, by przy ciągle zmieniających się sytuacjach odbywało się ono w sposób najbardziej celowy. Idzie tu mianowicie o rozwinięcie zdolności układu nerwowego do wysyłania podniet ruchowych szybko, dokładnie i z odpowiednią mocą; to właśnie nazywamy wyćwiczeniem koordynacji.

Autor wskazuje na to, że jeśli okazuje się jakieś ćwiczenie gimnastyczne, to pierwszym zadaniem ćwiczącego jest pochwycić wszystkie jego szczegóły, aby następnie w świadomości ukształtować i utrwalić sobie obraz, możliwie najbardziej odpowiadający okazanemu. Jeśli następnie ma się wykonać ćwiczenie, dochodzi ono do skutku w ten sposób, że na podstawie ukształtowanego w ośrodkach świadomości obrazu ruchu wysyłane zostają bodźce najpierw do nadrzędnych ośrodków ruchowych w mózgu, stąd do podrzędnych w rdzeniu kręgowym i wreszcie bodźce idą do tych mięśni, które mają wywołać dany ruch.

Hansen podkreśla, że jedynie co jest świadome w ruchu, to jego obraz oraz chęć wykonania ruchu w zgodzie z tym obrazem. Sama zaś działalność niezbędnych do wykonania ruchu mięśni odbywa się bezwiednie przy pomocy bodźców, wychodzących z podrzędnych ośrodków ruchowych. Gdyby — powiada autor — istotnie do kierowania każdym mięśniem lub każdą z jego poszczególnych części niezbędny był świa-

[1)] Niniejszy artykuł jest streszczeniem pracy prof. Emanuela Hansena drukowanej w „Ungdom og Idraet" nr 36—39.

domy bodziec woli, wszyscy musieliby posiadać gruntowną znajomość anatomii i fizjologii, albo tylko anatomowie i fizjolodzy mogliby się poruszać. Lecz szczęśliwie sprawa przedstawia się inaczej. W związku z tym autor podaje bardzo pouczającą bajkę indyjską pt. „Przekleństwo żółwia": „Żółw zapytał znienawidzonego stonoga: — Jak to być może, że ty, idąc wiesz zawsze, którą nogą masz zacząć, która ma być druga, a następnie trzecia, która potem ma nastąpić jako czwarta, jako piąta i jako szósta, — czy później następuje dziesiąta albo numer 100, — co jednocześnie czyni druga i siódma: zatrzymuje się czy też kroczy dalej; — czy ty, gdyś doszła do n. 917, musisz podnieść n. 700 i przystawić do ziemi n. 39, zgiąć n. 100 lub wyprostować n. 4? — Stonóg zamilkł i odtąd nie mógł poruszać ani jednym członkiem. Zapomniał on, którą nogę ma najpierw podnieść, a im więcej się nad tym zastanawiał, tym mniej mógł sobie przypomnieć".

Pomimo, że człowiek nie posiada 1000 nóg, to ma 322 kości, wyposażone odpowiednio nazwanymi mięśniemi, z których wiele składa się z części, również odpowiednio nazwanych i posiadających odrębne działanie. Ruchy nasze byłyby w najwyższym stopniu niedostateczne, gdybyśmy w każdym poszczególnym przypadku ważyli, jakie mięśnie należy skurczyć, a jakie rozluźnić. Spotkałby nas los stonoga: nie potrafilibyśmy poruszać ani jednym członkiem.

Zwiększenie opanowania aparatu ruchowego, tj. polepszenie koordynacji, możemy osiągnąć tylko w ten sposób, jeśli układ nerwowy, a właściwie tę jego część, która pozbawiona jest bezpośredniego oddziaływania świadomości, wprawimy do wysyłania bodźców we właściwym czasie i z odpowiednią mocą. Każde nowe ćwiczenie, każda nowa postać ruchu w okresie wyćwiczenia wykonywana jest niepewnie. Dopiero po pewnym czasie forma jego zaczyna przybierać kształty zbliżone do zademonstrowanego i odbitego w świadomości obrazu. Dzieje się tak dlatego, że przy wykonywaniu każdego ruchu powstają w mięśniach i stawach bodźce, biegnące do centralnego układu nerwowego, przez co powstaje możność porównania wykonanego ruchu z pierwotnym jego obrazem. Przez ciągłe powtarzanie ruchu następuje korekta, która w rezultacie upodabnia go do właściwego.

Przy tym wyćwiczaniu odbywa się trening układu nerwowego, polepszanie jego zdolności do dokładnego i celowego działania. Hansen w związku z tym podkreśla, że z chwilą, gdy poszczególne fazy ruchu zostały wyuczone i ćwiczenie zostało zautomatyzowane, traci ono swą wartość jako ćwiczenie koordynacyjne. Innymi słowy, traci zdolność do wygładzania koordynacji. Ćwiczenie działa jako koordynacyjne dopóty, dopóki nastręcza jeszcze nierozwiązane zagadnienia w zakresie koordynacyjnym.

W odniesieniu do tego autor wspomina o dwóch postaciach ruchu, o ruchu rytmiczno-dwukierunkowym i pojedyńczym. Ruchy rytmiczne jak np. wymachy ramion, wykonywane są stale po tych samych torach ruchu i powtarzane tak często, że w końcu stają się zautomatyzowane. Ruchy te pod względem koordynacyjnym łatwiejsze są do wykonania od ruchów pojedyńczych, które w ten sposób stają się właściwymi ćwiczeniami koordynacyjnymi.

Nie znaczy to wcale — jak powiada autor — by był to powód do porzucenia gimnastyki ruchowej i powrotu do dawnej gimnastyki postaw. Gimnastyka ruchowa posiada wielkie zalety, jako kształtująca i jako dająca ruch. Autor tylko przestrzega przed wypełnieniem całej lekcji rytmicznymi wymachami i podskokami, mającymi pod względem koordynacyjnym nikłą wartość. Znaną jest rzeczą, że gimnastyka rytmiczna podoba się ćwiczącym, sprawia im przyjemność i zadowolenie, które stanowią wartość i uzasadniające jej zastosowanie. Zadowolenie jednak z wykonywania gimnastyki ruchowej powstaje głównie stąd, że ruchy wydają się naturalnymi, co właściwie oznacza, że koordynują się same przez się.

Gibkość

Autor powiada, że dwa określenia „gibkość" i „zręczność" idą jak gdyby zazwyczaj w parze przy omawianiu wpływów ćwiczeń ruchowych. Z reguły wymienia się nawet najpierw gibkość, która stanowi podłoże dla wszystkich innych oddziaływań. Wyćwiczenie gibkości polega na zwiększeniu granic ruchomości stawów. Znaną jest rzeczą, że przy niewykorzystywaniu przez dłuższy czas naturalnych możliwości ruchowych pewnego stawu, stopniowo je ograniczamy. Natomiast stałe doprowadzanie ruchów w stawach do krańcowego położenia stopniowo sprowadza zwiększenie możliwości ruchowych.

Zestawiając pojęcie gibkości z pojęciem zręczności, Hansen uważa, że pierwszej właściwości nie należy traktować jako podłoża dla drugiej. Można z powodzeniem mieć dobrze wyćwiczoną koordynację (zręczność), posiadając jednocześnie niewielką gibkość stawów. W tym przypadku ruch może się wahać w zwężonych ramach, lecz w obrębie granic tego ruchu możliwe jest doprowadzenie panowania nad aparatem ruchowym do doskonałości. Z drugiej strony autor zwraca uwagę, że gibkość w stawach bez jednoczesnej możności opanowywania ruchów jest właściwością zgoła bezużyteczną i bezcelową.

Cały problem gibkości autor rozpatruje ze stanowiska przydatności jej w życiu codziennym. Pod tym względem występują duże różnice indywidualne. Dla cyrkowca, mającego produkować się jako człowiek-wąż, gibkość jest niezbędna, jest bezwzględnym warunkiem osiągania przez niego wyczynów, stanowiących punkty programu widowiska, lecz dla innych zawodów sprawa ta przedstawia się inaczej.

Autor jeszcze raz powraca do przyczyn powodujących ograniczenie ruchomości stawów czyli do tzw. sztywności. Jeśli w ciągu dłuższego czasu nie doprowadzamy ruchów w stawach do krańcowego położenia, ograniczamy naturalne możliwości ruchów ciała. Trudno jest nam schylić się, wyciągnąć ramię wzwyż itp. Wobec tego pewna gibkość pożądana jest i do ruchów życia codziennego. Gibkość, potrzebna do wykonywania pracy w jakimkolwiek zawodzie — zdaniem autora — niewątpliwie zostaje zdobywana i zachowana przy pracy codziennej. Ponieważ jednak współczesna praca zawodowa jest zazwyczaj jednostronna, szereg stawów przy niej porusza się w wąskim zakresie, a niektóre pozostają w zupełnej bezczynności, gibkość tych stawów jest zbędna przy wykonywaniu danej pracy, lecz może być konieczna dla ruchów życia codziennego. Wobec tego nie ulega wątpliwości, że pewien stopień naturalnej ruchomości w stawach jest niezbędny, lecz autor zastanawia się, czy celowym jest wyćwiczenie gibkości w takiej mierze, jaka da się osiągnąć przy pomocy wszelkich rozporządzalnych środków.

Gibkość stała się do pewnego stopnia hasłem współczesnej gimnastyki, lecz dla autora nie ulega wątpliwości, że w wielu przypadkach przeceniano jej znaczenie i nie dostrzegano związanego z przesadną gibkością niebezpieczeństwa. Autor twierdzi, że w dziedzinie ćwiczeń ruchowych często wybierano niewłaściwe drogi w doborze środków, w przeświadczeniu, że im więcej dobrego, tym lepiej. Zresztą tego rodzaju nieporozumienia autor przytacza również z innych dziedzin życia, które i tam wyrządziły szkody. Gdy stwierdzono np., że witaminy surowych owoców i jarzyn przez gotowanie zanikają, posunięto się do takiej krańcowości, że odradzano w ogóle gotowania pokarmów i w ten sposób powstali fanatycy spożywania wszystkiego na surowo. Jeżeli zgadzamy się, że pewna ruchomość w stawach jest dobra, to wcale nie wynika z tego, by doprowadzić ją do możliwie najdalej posuniętych granic. Zwracano uwagę na gibkość posiadaną przez dzieci, a zwłaszcza przez oseski, co miało świadczyć o zaopatrzeniu nas przez naturę tym dobrodziejstwem. Innymi słowy gibkość oseska uważano za naturalną; należało starać się o zachowanie jej w okresie

wzrostu i po dojściu do dojrzałości. Przeciwko tego rodzaju pojęciom wypowiedział się Frede Hansen, nauczyciel uniwersytetu ludowego w Rödding (Szlezwig), którego opinię w tej mierze cytuje autor jako miarodajną. Frede Hansen powiada, że to, co jest naturalne dla oseska, wcale nie musi być naturalne dla człowieka dojrzałego. W pierwszym roku życia ilość oddechów w ciągu minuty wynosi 40, gdy tymczasem u dorosłego częstość spada do 12—15 na minutę i nikomu nie wpadnie do głowy twierdzić, że zachowanie przez całe życie częstości oddechu dziecka może być pożyteczne.

W dalszym ciągu autor zastanawia się, czy osiągnięcie dużej gibkości jest dobrodziejstwem?

Autor przytacza kursujące twierdzenie, że dla osiągnięcia dobrej postawy bezwzględną koniecznością jest najpierw uczynienie stawów gibkimi. Dopiero gdy to zostaje osiągnięte, możliwe staje się doprowadzenie kręgosłupa do pozycji, warunkującej dobrą postawę. Postępowanie, wypływające z tej zasady, autor uważa za niewłaściwe, zwłaszcza, że postawiono sobie za cel osiągnięcie możliwie najlepszego wyniku w ciągu najkrótszego czasu. Nie troszczono się przy tym wcale o to, jak się ukształtuje postawa ćwiczącego przy zmienionych warunkach. Jak wiadomo, pozycja kręgosłupa zależna jest od stanu wiązadeł, otaczających jego stawy, oraz od stanu mięśni, które go poruszają. Przez silne uruchamianie kręgosłupa wiązadła zostają rozluźnione i jedynie mięśnie stanowią o jego postawie. Jeżeli poza tym przy uruchamianiu kręgosłupa mięśnie przeważnie nie działały czynnie, osiągnęły one zwiększoną długość i w ten sposób cały aparat wspierający i ustalający pozycję kręgosłupa został osłabiony. Hansen zgadza się, że w tych zmienionych warunkach przy pomocy czynnej działalności mięśniowej możliwe jest przybieranie na krótki przeciąg czasu zadowalającej postawy. Lecz w tym przypadku będzie to wyczyn demonstrowany w szczególnych okolicznościach, a przecież dążeniem naszym jest osiągnięcie dobrej postawy, która by stanowiła część naturalnego występowania jednostki.

Jeżeli postawa jest niezadawalająca i pragnie się ją zmienić, to idąc za Lindhardem — autor uznaje, że nadają się do tego celu ćwiczenia, przy których same mięśnie kręgosłupa dążą do przywrócenia gibkości, która ewentualnie została zmniejszona. Ćwiczenia te zarazem wzmocnią i dopasują te mięśnie, których napięcie (tonus) jest niezbędne, aby w sposób naturalny zachować kręgosłup w pożądanej postaci. Osłabieniu wiązadeł powinno towarzyszyć wzmocnienie układu mięśniowego, a wiązadeł nie należy osłabiać do tego stopnia, aby mięśnie same utrzymywały postawę. I w dalszym ciągu — zgodnie z Linhardem — autor twierdzi, że tzw. ćwiczenia bierne (z oporem ćwiczącego) mogą mieć zastosowanie jedynie w gimnastyce leczniczej i zupełnie nie nadają się dla dzieci poza obrębem tej gimnastyki.

Wychodząc z tego założenia, duńskie Ministerstwo Oświaty w ostatnich czasach rozesłało okólnik zabraniający stosowania tych ćwiczeń w gimnastyce szkolnej.
Nie tylko w odniesieniu do kręgosłupa uważa Hansen gibkość za rzecz niewłaściwą. Jak już wspomniano, granica zakresu ruchu pewnego stawu może być określona układem okalających go wiązadeł i mięśni. Poza tym na zakres ruchu wpływa tzw. kostny aparat hamujący, tzn., że wyrostki kościste, natrafiając na siebie, tworzą przeszkodę dla dalszego ruchu w stawie. Jeżeli mamy wyćwiczyć gibkość jakiegoś stawu, musimy dążyć do tego, aby tego rodzaju aparat hamujący możliwie najpóźniej rozpoczynał działanie. Ćwicząc gibkość oddziaływamy głównie na więzadła i mięśnie, nie wywierając prawie wpływu na kostny aparat hamujący. Może się jednak zdarzyć, że przy ćwiczeniu gibkości pewnego stawu osiągniemy wydłużenie więzadeł i mięśni do tego stopnia, że przestaną one być skuteczne jako aparaty hamujące i hamowanie przeto zamiast być natury głównie więzadłowej i mięśniowej staje się kostne. Jako

przykład w tej mierze autor przytacza staw skokowy, którego zakres ruchu w normalnych warunkach jest ograniczony okalającymi go więzadłami i mięśniami, które go poruszają. O ile przy pomocy świadomej pracy wydłużamy te więzadła i mięśnie, a więc ćwiczymy gibkość stawu, zakres jego ruchu będzie ograniczony w ten sposób, że kości piszczelowa i strzałkowa będą zderzały się ze sobą zarówno przy znacznym wyproście, jak i przy mocnym zgięciu stawu skokowego. Autor zwraca uwagę, że nie bacząc na dużą wytrzymałość tkanki kostnej na obciążenie zewnętrzne, hamowanie kostne okazuje się mniej skuteczne. Dzieje się tak głównie dlatego, że wyrostki kościste, których zderzenie powoduje wstrzymanie ruchu, na ogół położone są w pobliżu osi stawowej, przeto skuteczność hamowania zostaje wydatnie obniżona. Poza tym okazuje się również, że jeśli ruchy w stawach o całkowitym lub przeważającym hamowaniu kostnym często doprowadzamy do ostatecznych granic, siła, z którą zderzają się odnośne dwa wyrostki kościste, może być tak wielka, że kości stopniowo mogą ulec uszkodzeniu. W miejscach zderzenia odłupują się stopniowo tzw. egzostozy. Hansen zaznacza, że nie idzie tu o ostre oderwanie wyrostka kościstego, czyli właściwe złamanie kości, jakie może powstać przy nadmiernym obciążeniu stawu, lecz o stopniowe twory, powstające w następstwie wielokrotnych obciążeń. Autor wspomina o tego rodzaju nierzadkich przypadkach wśród sportowców. I tak np. u mio taczy oszczepem zbyt silny wyprost w stawie łkociowym stanowi podatny moment do tworzenia egzostoz przy wyrostku łokciowym. Również u biegaczy i u skoczków, którzy w błędnej gorliwości starali się osiągnąć nadmierną gibkość stawów skokowych, tworzą się niekiedy egzostozy w tych stawach. Hansen twierdzi, że tego rodzaju szkody obniżają znacznie przydatność do pracy stawów i mogą spowodować niezdolność sportowca do uprawiania odnośnej gałęzi sportu.

Autor powołując się na świadectwa szkoły niemieckiej stwierdza, że zastosowana w ciągu zimy wybitna gimnastyka gibkościowa zmniejszyła sprawność sportowców w następującym sezonie. Działo się tak dlatego, że z jednej strony najbardziej zaangażowane stawy posiadały większą skłonność do tworzenia egzostozy niż w warunkach zwykłych, a poza tym natężająca praca fizyczna wymaga pewnego ustalenia w stawach. Nie powinny one być, rzecz jasna, za sztywne, lecz nie mogą być też uruchomione w tym stopniu, by traciły możność ustalania ciała. Biegacze, skoczkowie o bardzo gibkich stawach skokowych mają skłonność do „urywania się” w tych stawach. Autor powątpiewa, czy ludzie-węże nadają się do natężających wysiłków fizycznych, także samo nie przypuszcza, by kowal był szczególnie gibki. Ćwiczenia ruchowe nie powinny obniżać zdolności do pracy ćwiczących i dlatego gibkość nie może być przeciągana poza te granice. Ludzie, którzy nie pracują ciężko fizycznie, mogą sobie może pozwolić na osiągnięcie większej gibkości, lecz autor zastanawia się, czy będą mogli ją celowo spożytkować. Człowiek winien móc zasznurować sobie buciki bez większego wysiłku i móc się podrapać w kark bez większego naprężenia wszystkich mięśni przy tej czynności; większa od tej ruchomość — zdaniem autora — jest bez znaczenia dla człowieka.

Rozdział ten autor konkluduje twierdzeniem, że tak samo, jak niewłaściwe jest w sporcie uprawiać jedno ćwiczenie, tak samo niesłusznie jest dążyć do wyćwiczenia w gimnastyce jednej tylko właściwości. Przy ćwiczeniu gibkości istotnie można objąć wszystkie stawy, lecz mimo to oddziaływanie będzie częściowe i dlatego — jak powiada Hansen — niesłusznie jest uważać gibkość za właściwość podstawową, na której buduje się wszystkie inne; ponadto jest to właściwość, stanowiąca dobrodziejstwo problematyczne.

Kształt i ruchomość klatki piersiowej.

Omówiony przez autora w poprzednim rozdziale konflikt zachodzący między ruchomością a stałością ciała występuje jaskrawo przy rozważaniu funkcji klatki piersiowej. Klatka piersiowa, jako narząd oddechowy, musi być w posiadaniu pewnej ruchomości. Z drugiej strony klatka piersiowa jest miejscem przyczepów dla szeregu większych mięśni, które poruszają kończyny górne w stosunku do tułowia i dlatego winna dać niezbędne ustalenie przy pociągnięciach tych mięśni. A więc również w tym przypadku, jeśli człowiek ma wykonać ciężką pracę, stawiającą duże wymagania mięśniom kończyn górnych, ruchomość klatki piersiowej należy utrzymać w obrębie granic, nie wykraczających zbytnio poza obręb stałości.

Autor stwierdza, że kształtom i ruchomości klatki piersiowej w świecie gimnastycznym przypisywano wielkie znaczenie i dodaje, że jeszcze nie tak dawno jednym z najbardziej skutecznych momentów propagandowych w ćwiczeniach ruchowych były dobrodziejstwa wypływające z mocno sklepionej i wystającej do przodu klatki piersiowej. Twierdzenia te wprawdzie ostatnimi czasy zeszły na plan dalszy; nie spotyka się ich również już tak często w podręcznikach gimnastyki, a jednak pojęcia z nimi związane tak głęboko są zakorzenione, że po dzień dzisiejszy słyszy się, iż mocno sklepiona klatka piersiowa przedstawia szczególną wartość jako narząd oddechowy, a poza tym posiada duże znaczenie zdrowotne.

Hansen cytuje Lindharda, który już przeszło dziesięć lat temu zbadał bardzo dokładnie te stosunki. Lindhard dla szeregu rozmaitych postaw gimnastycznych sporządził dokładny obraz kształtu klatki piersiowej i porównał go z odpowiadającą jej zdolnością funkcyjną, tzn. ze zdolnością wykonywania swego zadania jako narządu oddechowego(bada się to przy pomocy mierzenia rozmaitych stanów objętości płuc). Wiadomo, że przy każdym ruchu oddechowym nie zmieniamy całkowicie zawartości powietrza w płucach. Po normalnym wdechu możemy w dalszym ciągu wciągnąć od 1½ do 2 litrów powietrza, a po nomarnym wydechu — wydalić dalsze 1½ — 2 litrów, gdy tymczasem normalne powietrze oddechowe wynosi przeciętnie ½ litra. Ilość powietrza, którą możemy przy głębokim wdechu wciągnąć po uskutecznieniu uprzednio zupełnego wydechu, nazywamy pojemnością życiową. Lecz po zupełnym wydechu płuca nie są puste, zawierają one jeszcze około 1 litra powietrza zalegającego, którego w normalnych warunkach usunąć nie możemy. Pojemność życiowa wraz z powietrzem zalegającym stanowią wyraz maksymalnej całkowitej pojemności płuc, a pojemność życiowa sama jest wyrazem maksymalnej ruchomości klatki piersiowej.

Autor w dalszym ciągu powołuje się na Lindharda, który wykazał, że nie zachodzi stały związek pomiędzy zewnętrznym kształtem klatki piersiowej, a jej funkcjonalną zdolnością jako narządu oddechowego. Okazało się, że mocne wysklepienie klatki piersiowej wcale nie jest identyczne z większą pojemnością płuc. Porównując wyniki przy pewnych postawach z postawą stojącą stwierdzamy, że w postawie stania na rękach (w podporze nastoć), przy której występuje mocne wysklepienie klatki piersiowej,najwyższa pojemność płuc zmniejsza się o 15%; spłaszczenie klatki piersiowej przy skłonie napiętym zmniejsza pojemność płuc tylko o 12%. Wysklepienie klatki piersiowej przy wznosie ramion wzwyż zmniejsza pojemność płuc o 5% i takie same zmniejszenie powstaje w postawie leżącej na placach, kiedy klatka piersiowa jest nieco spłaszczona.

Opierając się na powyższych wynikach autor dodaje, że nic nie przemawia za tym, aby wyciągnąć wniosek, na mocy którego pewna określona postawa, przyczyniająca się do silnego wysklepienia klatki piersiowej, stwarzałaby jednocześnie dogodne warunki pojemnościowe w płucach. Podobnie nie należy sądzić, że jeżeli przy pewnym

ćwiczeniu osiągnęliśmy wyższe położenie klatki piersiowej, które z reguły powstaje przez przesunięcie się zawartości brzucha wzwyż siłą skurczu mięśni brzusznych, to przez to samo osiągniemy ulepszone warunki w odniesieniu do pojemności płuc.
Jeżeli uda się zwiększyć maksymalną pojemność płuc, nie zdobędziemy przez to samo poprawy w działaniu klatki piersiowej. Hansen powołuje się następnie na nowsze badania (Heckschera), które wskazują, że trwające mocne wysklepienie klatki piersiowej może się przyczynić do powstania rozedmy. Lecz abstrahując od tego zaznaczamy: czynność klatki piersiowej polega na stałej wymianie powietrza w płucach i właśnie skuteczność tej wymiany rozstrzyga o zdolności do pracy klatki piersiowej. Ponieważ wymiana powietrza w płucach odbywa się skutkiem ciągłego rozszerzania się i zapadania na przemian ścian klatki piersiowej, rozstrzygająca dla tej czynności jest ruchomość klatki piersiowej, którą — jak już wspomniano — wyraża pojemność życiowa. Po dokładniejszym zbadaniu okazało się, że wartość pojemności życiowej jest najwyższa w swobodnej postawie stojącej, a wszystkie inne zbadane postawy gimnastyczne wykazują mniejszą wartość pojemności życiowej i co za tym idzie, zmniejszenie zakresu ruchu klatki piersiowej. Najbardziej zmniejsza się ruchomość w podporze nastoć (do 71%), nieco mniej w skłonie tułowia w tył (75%), a w skłonie napiętym 79%. Jedynie opad tułowia w przód daje poniekąd taką samą ruchomość jak swobodna postawa stojąca, a w pozycji leżącej tyłem pojemność życiowa zmniejsza się tylko o 4 — 5%. Autor wraca do porównań czynionych przez Lindharda pomiędzy skłonem tułowia w tył, a skłonem tułowia w przód w siadzie klęcznym ze złożeniem czoła na rękach (tzn. „allah"). Pierwsza postawa zmniejsza ruchomość klatki piersiowej o 25%, gdy druga tylko o 8%.
Jak wynika z powyższego, przy wszelkich ruchach gimnastycznych ruchomość klatki piersiowej zostaje pohamowana. I dlatego, pragnąc ją zwiększyć, tj. wyćwiczyć gibkość przy pomocy głębokich wdechów i wydechów najwłaściwiej uskutecznia się to w swobodnej postawie stojącej. W zgodzie z Lindhardem autor powiada, że łączenie tych maksymalnych ruchów oddechowych ze skłonem tułowia w tył lub z ruchami ramion jest wprost niewłaściwe.

Zaprawa narządów oddychania.

Nie bacząc na to, że można zwiększyć ruchomość klatki piersiowej przy pomocy świadomych głębokich wdechów i wydechów, autor idąc za Lindhardem uważa, że te należy uznać jako nieracjonalne ćwiczenia oddechowe. Idzie o to, że powodują one wkraczanie w autonomiczną regulację oddechu. Autor nie zajmuje się szerzej rozstrząsaniem tego zagadnienia uważając, że jest ono dostatecznie znane z prac Lindharda. Dodaje jednak, że przy oddechu jako funkcji automatycznej, regulowanej z wyjątkową niezależnością, wszelkiego rodzaju świadome wkraczanie może z taką samą łatwością sprowadzić szkodę jak i pożytek. Jedynym racjonalnym treningiem dla narządów oddechowych jest — jak to wskazał Lindhard — wykonywanie takich postaci pracy mięśniowej (jak np. bieg itp.), która by stawiała duże wymagania pod względem oddechu, który w ten sposób drogą automatyczną zostaje wyćwiczony. Autor uważa, że tylko takie postępowanie jest racjonalne, albowiem ważniejsze jest wyćwiczenie automatycznej regulacji, tj. uczynienie jej bardziej skuteczną, niż polepszenie warunków czysto mechanicznych, związanych z oddechem, które w bardzo rzadkich tylko przypadkach zawodzą. Dla autora nie ulega wątpliwości, że dotychczas zbytnio zajmowano się stroną mechaniczną oddechu, pojemnością i ruchomością klatki piersiowej, za mało zaś wzrok był skierowany na czynność regulacyjną. Dla uzasadnienia tego twierdzenia autor przytacza wyniki badań kandydatów do służby w lotnictwie. Okazuje się, że osobniki o sercach działających prawdopodob-

nie bez zarzutu, których narządy oddechowe pod względem mechanicznym wykazują wszystkie zalety, nie mogą sprostać tym wielkim wymaganiom, jakie stawiają tym narządom warunki nader trudne na dużych wysokościach. Dzieje się to dlatego, że zawodzi jakiś tam niewielki, ale zarazem bardzo ważny punkt w regulacji.

Autor radzi ćwiczyć te narżądy tak, aby były one zdolne dostosować się do wymagań, jakie stawiają im różne sytuacje. Dostosowanie to odbywa się drogą automatyczną. Im więcej okazji stwarza się do samoistnego nastrajania, tym lepiej. Gdyby jednak po dużych wysiłkach ktoś odczuwać potrzebę wykonania kilku głębokich oddechów, to — zdaniem autora — nie należy mu przeszkadzać, gdyż jest to wyraz automatycznej regulacji danego osobnika. Powstrzymanie go od tych głębokich oddechów w tym przypadku — jak uważa autor — jest takim samym zakłóceniem samoregulacji, jak polecanie wykonania po natężających ćwiczeniach głębokich oddechów na komendę. Hansen jeszcze raz podkreśla, że zdolność dostosowywania oddechu należy ćwiczyć przez zwiększanie wymagań stawianych funkcjom oddechowym. Wtedy ćwiczymy zarazem naturalną ruchomość stawów klatki piersiowej. Ruchomości tej, czyli gibkości nie należy więc ćwiczyć drogą sztuczną, która by mogła zakłócać naturalny mechanizm regulacyjny oddechu, albo sprowadzić niepożądane następstwa dla zachowania stałości ciała, niezbędnej przy wykonywaniu ciężkiej pracy ramionami. Jeszcze raz podkreśla Hansen, że mocno wysklepiona klatka piersiowa nie jest szczególnie pożądana dla ćwiczącego. Nie ulega dla niego wątpliwości, że postęp w pojęciach gimnastycznych będzie się przejawiał w tym, że mniej uwagi będzie się poświęcało zewnętrznemu kształtowi klatki piersiowej i jej warunkom mechanicznym niż to miało miejsce dotychczas. Zdolność dostosowywania się oddechu jest rzeczą najważniejszą, lecz i ta nie wymaga szczególnej uwagi, albowiem idzie tu o dostosowanie automatyczne, które może być wyćwiczone jedynie drogą naturalną przez zwiększenie wymagań stawianych narządom oddechowym.

Na zakończenie swego referatu autor przestrzega przed jednostronnością. Jednostronne są ćwiczenia rytmiczne z pominięciem ruchów pojedyńczych; jednostronnością nazywa stosowanie ćwiczeń gibkości kosztem stałości ciała i tak samo jednostronne jest kierowanie uwagi na zewnętrzne warunki mechaniczne klatki piersiowej z zapominaniem o wkraczaniu przy tym w dziedzinę automatycznej regulacji oddechu. Hansen powiada, że gdybyśmy szukali hasła dla gimnastyki, to najbardziej odpowiadałby wyraz „harmonia". Osiąga się ją unikając przede wszystkim zagłębiania się w szczegóły. Hodowanie tych szczegółów prowadzi do powstawania tzw. systemów, które się nawzajem zwalczają ze szkodą dla postępu. Przez silne podkreślanie szczegółów i przez wprowadzenie niewielkich zmian w sposobie pracy tworzy się system za systemem. Lecz w istocie nie są to rzeczy ważne. Autor powiada, że można uprawiać zarówno dobrą, jak i złą gimnastykę na drążku, kółkach, poręczach i z ćwiczeniami gibkości lub bez nich, oraz można również uprawiać zarówno dobrą jak i złą gimnastykę bez tych przyrządów. Warunki nie reprezentują zasady. Zasadę widzi autor w celu, jaki postanowiono osiągnąć. Celem według niego jest osiągnięcie harmonijnego rozwoju cielesnego i duchowego. I jeśli w tym sensie środki zostaną uporządkowane, najważniejszą będzie rzeczą nie tracić z przed oczu całości.

Z oryginału duńskiego streścił D. ROSENBERG.

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

JEDNODNIOWE WYCIECZKI DLA CELÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE POWSZECHNEJ

Uwagi ogólne.

Wycieczki odgrywają niezmiernie ważną rolę w dziedzinie nauczania i wychowania, jak również w dziedzinie rozwoju fizycznego młodzieży. Uwzględniając te okoliczności programy szkolne przewidują urządzanie wycieczek w celach dydaktycznych w dniach nauki, gdyż wycieczki pozwalają nam realizować te postulaty wychowawcze, jakich nie moglibyśmy osiągnąć w całej pełni podczas zajęć w budynku szkolnym. Wycieczki uzupełniają wychowanie szkolne. Na wycieczkach dziatwa ma sposobność stosować praktycznie i rozwijać wiadomości nabyte na lekcji w klasie: z dziedziny geografii, przyrody, historii, wychowania fizycznego itp.

Niemniej ważne są momenty wychowania moralnego. Podczas wycieczek młodzież wyrabia w sobie instynkty społeczne, umiejętność współżycia z gromadą, podporządkowania się i współpracy; uczy się samodzielności, gruntuje zaufanie we własne siły, wyrabia spostrzegawczość i przytomność umysłu.

Wychowanie fizyczne na wycieczce znajduje doskonałe warunki higieniczne. Powietrze, słońce, ruch — krzepią zdrowie młodzieży, budzą poczucie piękna i umiłowanie przyrody. Ileż przyjemności i wrażeń dostarczają dzieciom wycieczki szkolne! Szczególnie dzieci miejskie żyjące w murach zaznają nigdy niezapomnianych wrażeń w bezpośrednim zetknięciu z naturą, a nawet dzieci wiejskie obcujące stale z naturą, nie spostrzegają tylu cudownych przejawów jej życia — dopiero na wycieczce mają sposobność zaznajomić się z nimi, o ile nauczyciel potrafi umiejętnie otworzyć im oczy na te zjawiska.

Nauczyciel znajduje na wycieczce w bezpośrednim zetknięciu z gromadą młodzieży bogaty materiał do obserwacji i spostrzeżeń, ma sposobność nawiązać z nią nić sympatii i bliższego współżycia. Nie będę wyliczać szczegółowo wszystkich korzyści płynących z wszechstronnego znaczenia wychowawczego wycieczek. Każdy nauczyciel zdaje sobie z tego doskonale sprawę.

Artykuł ten będzie miał głównie na celu pomoc w organizowaniu wycieczek. Kilka rad i wskazówek płynących z praktyki szkolnej pozwolą na ułatwienie realizacji zagadnień wycieczek szkolnych.

Organizacja wycieczki.

Organizowana przez nas wycieczka musi być dobrze przemyślana, przygotowana i sprawnie przeprowadzona. Kierownik wycieczki powinien posiadać głębokie poczucie odpowiedzialności za całość i zdrowie uczestników i pamiętać, że tylko umiejętnie zorganizowana wycieczka może dać dużo radości dzieciom i przynieść pożądane korzyści. Przede wszystkm należy z góry zakreślić sobie, jakie zagadnienia wychowawcze i ćwiczebne mają być na danej wycieczce realizowane i w zależności od tego odpowiednio ułożyć program, bądź to dla wycieczki urządzanej w celach naukowych, jak przyrodnicza, geograficzna lub krajoznawcza — bądź to dla celów wychowania fizycznego. Od odpowiedniego przygotowania kierownika w znacznej mierze zależne jest powodzenie wycieczki — on też powinien czuwać nad całością organizacyjną, jakkolwiek do pomocy może sobie dobrać uczniów i uczennice i wciągnąć ich do współpracy w charakterze zastępowych, kucharzy itp. — o czym będzie mowa poniżej.

Ponieważ dzieci będą się zwracały z wszelkimi pytaniami do nauczyciela prowadzącego wycieczkę, powinien on być dobrze zaznajomiony — jeżeli nie praktycznie, to

przynajmniej teoretycznie — ze wszystkimi szczegółami dotyczącymi okolicy, gdzie ma być przeprowadzona wycieczka, a więc z florą, fauną, zabytkami historycznymi lub architektonicznymi, ewentualnie obiektami przemysłowymi, jakie na drodze może napotkać.

Termin wycieczki powinien być zapowiedziany parę dni naprzód, by umożliwić dzieciom i rodzicom odpowiednie przygotowanie się do wycieczki (reparacja ubrania, obuwia, zebranie funduszów itp.). Zbyt wczesne jednak zapowiadanie nie jest wskazane ze względu na trudność określenia pogody na dalszą metę lub innych nieprzewidzianych okoliczności mogących wpłynąć na konieczność odwołania wycieczki. Tego ostatniego, ze względów wychowawczych, nie należy czynić bez wyraźnej potrzeby, by nie wywoływać w dzieciach rozgoryczenia i nie podkopywać ich zaufania do słowności nauczyciela.

Zapowiadając wycieczkę należy dokładnie poinformować dzieci o kierunku wycieczki, kosztach, podać dokładnie czas i miejsce zbiórki oraz godzinę powrotu. Zarówno wymarsz jak i powrót z wycieczki powinien być możliwie punktualny, by rodzice nie niepokoili się przedłużającą się nieobecnością dzieci. Dzieci powinny być dobrze poinformowane jak się mają ubrać i co zabrać ze sobą na wycieczkę.

Nie jest pożądane organizowanie wycieczek dla całej szkoły od razu — lepiej urządzać je dla klas pojedyńczych; zbyt wielka ilość uczestników utrudnia dobrą organizację, stwarza masą trudności kierowniczych i przynosi mniej korzyści. Począwszy od klasy IV ze względu na różne zainteresowania i wytrzymałość fizyczną powinno się organizować wycieczki oddzielnie dla chłopców i dziewcząt.

Najlepsze miesiące nadające się na wycieczki całodzienne są: maj, czerwiec i wrzesień — w zimie ze względu na temperaturę i krótkość dnia, można urządzać jedynie wycieczki kilkugodzinne i to w dnie bezwietrzne przy maksymalnej temperaturze — 5° oraz pokryciu śnieżnym umożliwiającym przeprowadzenie wielu zabaw. Najodpowiedniejszymi dniami są: środa i czwartek, ponieważ dają dzieciom przerwę wypoczynkową w środku tygodnia.

Do klasy IV nie należy organizować wycieczek dalszych niż na odległość 1,5 — 2 km od szkoły, dla klas IV i V do 2,5 — 3 km, a dla klas VI i VII do 4 — 5 km. Dalsze wycieczki powinno się odbywać przy pomocy różnych środków lokomocji, jak wozami, koleją, statkiem itp. Ze względu na bezpieczeństwo zwracać baczną uwagę, by podczas jazdy dzieci nie wychylały się z okien, nie wychodziły na pomost oraz by zachowywały się grzecznie i nie przeskadzały współpasażerom.

Pieniądze na bilety powinny być zebrane od dzieci wcześniej — w przeddzień wycieczki lub na zbiórce — nigdy w ostatniej chwili przed kasą.

Na stację przybyć dość wcześnie, by uniknąć zdenerwowania i zarezerwować sobie miejsca. W razie przepełnienia autobusu czy pociągu lepiej poczekać do następnego niż ryzykować jazdę na stopniach zatłoczonego wagonu.

T e r e n.

Niesłychanie ważnym czynnikiem przy organizacji wycieczki będzie odpowiedni wybór terenu. Układając program wycieczki będziemy się kierowali poznanymi warunkami terenowymi i prace swoje zwiążemy ściśle z obiektami bezpośrednio dla nas dostępnymi, a więc mając w pobliżu wodę możemy wykorzystać tę okoliczność dla ćwiczeń i sportów wodnych, tak cennych zarówno ze względów zdrowotnych jak i psychicznych. Las dostarczy nam okazji do różnego rodzaju gier i zabaw o charakterze harcerskim, jak podchody, przekradanie się itp.

Przed wycieczką nauczyciel powinien dokładnie zaznajomić się z terenem, by uniknąć potem niemiłych niespodzianek w rodzaju zerwanej kładki, zapory z drutu czy

trudnego do przebycia bagniska, oraz by w zależności od poznanych warunków tere nowych obmyśleć charakter i plan zajęć na wycieczce. O ile zachodzi tego potrzeba uzyskać zgodę właściciela na korzystanie z terenu. Najodpowiedniejszym i najmilszym terenem będzie las. Las pobudza wyobraźnię dziecka, stwarza doskonałe warunki do przeprowadzenia różnorodnych zajęć na wycieczce. Panujący w lesie miły chłód orzeźwia zmęczone marszem dzieci, chroni przed upałem; w lesie łatwiej też uniknąć przemoknięcia w razie deszczu, poza tym nie jesteśmy skrępowani przestrzenią i obawą zniszczenia roślinności, z czym tak bardzo musimy się liczyć na łąkach i w polu. Dla klas najmłodszych lepiej nadaje się las z małym podszyciem, z dużymi płaskimi polanami, natomiast dla klas starszych, począwszy od IV, lepszy jest teren pagórkowaty, bardziej urozmaicony, z dużym podszyciem, które utrudnia orientację, a tym samym sprzyja prowadzeniu gier polowych, tak lubianych przez młodzież tych klas. O ile w pobliżu znajduje się jeszcze woda, głębokości przynajmniej do kolan, to teren taki staje się wprost wymarzony do wycieczek.

Kiedy urządzamy wycieczkę nad jezioro, staw lub rzekę, to uprzednie zbadanie głębokości i wyznaczenie miejsca odpowiedniego do zabaw i kąpieli jest nieodzowne ze względu na bezpieczeństwo. Woda do kąpieli powinna na większej przestrzeni sięgać do pasa, a najwyżej do ramion, tak by najmniejszy uczestnik mógł zgruntować. Dno musi być dobrze zbadane, czy nie leżą tam kamienie lub inne ostre przedmioty. O ile możności wybierać brzeg suchy, piaszczysty, a przy kąpieli zapewnić maksimum warunków bezpieczeństwa i ostrożności.

Kiedy nie mamy na wycieczce innego terenu, tylko pole i łąki, z konieczności musimy się ograniczyć do tych zabaw i ćwiczeń, które są w tych warunkach możliwe do przeprowadzenia.

Po zaznajomieniu się z terenem następną czynnością organizatora wycieczki będzie dokładne opracowanie jej planu. Dla orientacji podaję przykładowy plan jednodniowej wycieczki urządzanej w okresie letnim. Wszelkie zmiany i dostosowanie do warunków każdy nauczyciel poczyni indywidualnie; również w okresie jesiennym i zimowym ze względu na krótkość dnia plan ten musi ulec zasadniczej zmianie.

PLAN WYCIECZKI.

Godzina	8.00 —	Zbiórka.
„	8.00 — 8.30	Sprawdzenie ekwipunku, podział na zastępy, omówienie wycieczki.
„	8.30 —	Wymarsz.
„	9.30 —	Przybycie na miejsce biwakowania.
„	9.30—10.00	Rozplanowanie prac i podział funkcji przy urządzaniu biwaku.
„	10.00—10.30	Urządzanie biwaku.
„	10.30—11.00	Mycie się i drugie śniadanie.
„	11.00—12.30	Spacer do lasu i aktualne pogadanki.
„	12.30—14.00	Obiad i wypoczynek poobiedni.
„	14.00—16.00	Gry, zabawy i ćwiczenia polowe.
„	16.00—17.00	Kąpiel.
„	17.00—18.00	Ognisko.
„	18.00—18.30	Likwidacja biwaku.
„	18.30 —	Powrót.

Na wycieczkę należy wyruszać z gotowym już programem ćwiczebnym, a nie improwizować go dopiero w drodze. Poza tym unikać zbytniego przeładowania programu, by nie wpadać w niepotrzebny pośpiech i nie męczyć zbytnio dziatwy.

Ekwipunek.

Nauczyciel powinien zapowiedzieć dzieciom, jak się mają ubrać na wycieczkę. Najważniejsze jest obuwie, które powinno być luźne i wygodne, by nie obcierało nogi podczas marszu i nie powodowało odparzeń. Lepsze są kamasze niż półbuciki, do których łatwo dostaje się żwir i piasek. Do wycieczek niezbyt odległych wystarczą zwykłe płócienne pantofle. Skarpety wełniane, wywinięte na zewnątrz buta. Pończochy w lecie są zbyteczne. Odzież musi być wygodna, dostosowana do pory roku. Jeżeli jest upał, wystarczą krótkie harcerskie spodnie i koszula. Branie płaszczy na wycieczkę nie jest wskazane. Jako zwierzchnie okrycie najlepsze są swetry i wiatrówki nie krępujące swobody ruchów. Pożądane jest, aby dzieci miały własne plecaki lub chlebaki, które mogą wykonać sobie same z płótna brezentowego, a nawet z worków na zajęciach praktycznych. Noszenie paczek i zawiniątek w rękach jest bardzo niewygodne i niewskazane. Na małą wycieczkę wystarczy zabrać kilka plecaków, złożyć do nich prowiant wszystkich uczestników i nieść na zmianę.

Oprócz ekwipunku osobistego zabieramy ekwipunek wspólny dla całej wycieczki, który również rozdzielamy dzieciom do kolejnego niesienia. Powinno się zabierać jak najmniej, tylko rzeczy niezbędne, zależne od celu wycieczki. Jeżeli mamy zamiar biwakować, to potrzebne będzie 4 — 6 łopaket-saperek, 2 toporki, przynajmniej 2 kociołki 10-litrowe do gotowania, 1 — 2 chochle do czerpania, menażki ewent. garnuszki i łyżki do jedzenia zupy; poza tym do zabaw: zapas chorągiewek i wstążek różnokolorowych, 3 — 4 piłki do gier (kryte skórą), 2 — 3 piłki palantowe i 1 — 2 palanty. (Wymieniony ekwipunek jest wystarczający dla zespołu 40 — 50 uczniów).

Apteczka.

Nie należy zapomnieć o podręcznek apteczce, która powinna zawierać: dwa bandaże 6 cm szerokości, trzy bandaże 4 cm szerokości, buteleczkę jodyny 20 — 30 cm^3 (z korkiem szklanym), buteleczkę amoniaku, pudełeczko wazeliny, gazy sterylizowanej $\frac{1}{4}$ m^2, krople Inoziemcowa, talk, nożyczki i pincetę. Apteczka winna się mieścić w pudełeczku blaszanym w pokrowcu z płótna, noszonym na taśmie przez ramię. Sanitariusz powinien nosić na lewym ramieniu białą opaskę z czerwonym krzyżem. Pierwszej pomocy w wypadku udziela nauczyciel, jednak uczniowie starszych klas, począwszy od IV, powinni być obznajmieni w ogólnych zarysach ze służbą samarytańską.

Pożywienie.

Na wycieczkę zabieramy ze sobą suche pożywienie: chleb, ser, masło, jaja na twardo, świeże lub suszone owoce i w miarę możności słodycze. Tłuste wędliny, a w szczególności kiełbasa, nie są pożądane, gdyż dzieci na wycieczce piją zimną wodę oraz surowe mleko i mogą łatwo ulec zaburzeniom żołądkowym. Dobrze jest, gdy każdy ma ze sobą herbatę w butelce. O ile na wycieczce będziemy gotować zupy, uczniowie zabiorą jeszcze kasze, tłuszcze, kartofle, jarzyny. O ilości tych produktów decyduje nauczyciel, biorąc pod uwagę ilość uczestników i projektowane menu. Często zdarza się, że dzieci biedniejsze oprócz kawałka suchego chleba nic nie biorą ze sobą na wycieczkę. Żeby wyrabiać w dzieciach instynkty społeczne, poczucie solidarności w gromadzie — na biwaku zbieramy wszystkie przyniesione prowianty i dzielimy równo między dzieci. Nie ma wtedy zazdrości i goryczy, że jedne jedzą coś lepszego, inne zaś są tego pozbawione. Należałoby jednak uprzednio porozumieć się z rodzicami i uzyskać na to ich zgodę, żeby nie mieli potem żalu do nauczyciela.

Zbiórka.

Termin zbiórki powinien wyprzedzać o 30 min. termin wymarszu. Latem zbiórkę należy wyznaczać najwcześniej na godz. 7, zimą najwcześniej na godz. 8. Podczas zbiórki sprawdzić obecność, zrobić przegląd ubrania, obuwia i nóg dzieci maszerujących boso. Dzieci, w stosunku do stanu zdrowia których mamy zastrzeżenia, oraz mające pokaleczone nogi, od wycieczki powinny być zwolnione.

Przed wymarszem klasę dzielimy na zastępy po 8 — 10 uczniów i wyznaczamy zastępowych. Na zastępowych powinniśmy wybierać dzieci roztropne, odpowiedzialne i cieszące się sympatią i mirem wśród kolegów.

Od klasy IV wzwyż przydzielamy funkcje: dwóch kucharzy, sanitariusza i — o ile to jest możliwe ze względów technicznych — fotografa.

Następnie wygłosić parę słów, pouczyć dzieci, jak się mają na wycieczce zachowywać, w szczególności w stosunku do żywej i martwej przyrody, żeby nie niszczyły drzew, nie zrywały gałęzi i kwiatów, nie deptały roślinności, by nie męczyły i nie zabijały napotykanych po drodze zwierząt, nie niszczyły gniazd ptasich. Stanowczo należy zabraniać maić wozy wycieczkowe zielenią, wyrzynać „pamiątkowe" napisy na drzewach, murach, gdyż zostawia to bardzo złe świadectwo kultury wycieczkowiczów.

Na koniec rozdać ekwipunek wycieczkowy i dać sygnał wymarszu.

Wymarsz powinien nastąpić punktualnie o oznaczonej godzinie, bez względu na ilość przybyłych na zbiórkę. Nie należy wyczekiwać na spóźnionych, gdyż w ten sposób nie będziemy wdrażać do punktualności, a raczej zdemoralizujemy punktualnych uczniów, którzy nabiorą przekonania, „że nie warto się spieszyć, bo i tak na nas zaczekają".

Marsz.

Marsz powinien się odbywać z szybkością 3 — 4 km na godzinę. Po przebyciu jednego kilometra należy zrobić pierwszy 10 — 15-minutowy postój dla poczynienia poprawek (zagięta skarpeta, uwierający but lub rzemienie plecaka). Następne wypoczynki 10-minutowe będziemy dawali co ½ godziny. W czasie odpoczynku zdjąć plecaki, złożyć niesiony sprzęt i o ile możliwe, usiąść. Jeżeli ziemia jest wilgotna, wypoczywać na stojąco. W razie wiatru, zwłaszcza kiedy dzieci są spocone, wkładać jakieś okrycie.

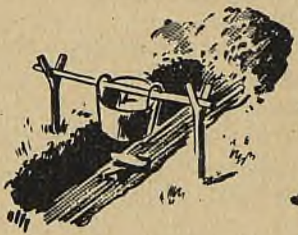
W marszu unikać szos, wybierając drogi polne i możliwie zacienione. Nie krępować szykiem w kolumnie, pozwalać iść gromadą. Jeżeli dzieci wyłamują się z pod dyscypliny, zanadto się rozciągają, jak również ze względu na bezpieczeństwo(ruch kołowy), należy zarządzić marsz w szyku zwartym. Zwracać uwagę czy maszerując w słońcu wszystkie dzieci mają zakryte głowy, czy nie wzniecają kurzu (dlatego lepiej maszerować bocznymi ścieżkami). Śpiew powinien być miłym urozmaiceniem marszu, dlatego należy zachęcać dzieci do śpiewu, przerywać go jednak podczas drogi pod górę, w czasie wiatru lub marszu w kurzu.

W czasie marszu dzieci mają nastawienie, by jak najszybciej stanąć u celu wędrówki i bardzo niechętnie zatrzymują się dla omówienia jakichś aktualnych zagadnień lub przeprowadzenia gier przydrożnych. Wszystkie te sprawy lepiej załatwiać już na postoju.

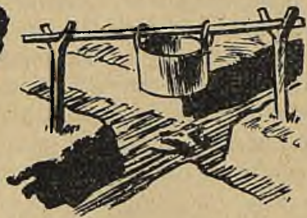
Nie należy pozwalać na picie zimnej wody w drodze. Ponieważ nie urządzamy długich marszów i przybywamy do celu wycieczki dość wcześnie przed porą południową, zatem młodzież nie odczuje wielkiego pragnienia, a nauczyciel będzie miał pewność, że dzieci nie poniosą żadnego szwanku na zdrowiu od picia zimnej i pochodzącej nieraz z niepewnych źródeł wody.

B i w a k o w a n i e.

Po przyjściu na miejsce wycieczki należy zarządzić zbiórkę w dwuszeregu, sprawdzić obecność, kazać złożyć przed sobą plecaki i ekwipunek i usiąść; rozchodzić się nie wolno. Nauczyciel zabiera ze sobą zastępowych i wyznacza miejsca biwakowania. Miejsce na biwak obieramy na terenie suchym, dobrze nasłonecznionym. W pobliżu powinna być woda do picia, mycia naczyń i do kąpieli. Obrany teren powinien być osłonięty od wiatru i nie znajdować się zbyt blisko drogi i osiedli ludzkich. Następnie nauczyciel wyznacza miejsca na: kuchnię, śmietnik, ognisko, rów ustępowy i zaznajamia uczniów z regulaminem biwakowania. Zastępowi prowadzą swoje zastępy na wyznaczone dla nich miejsca i przystępują do pracy.



Rys. 1.



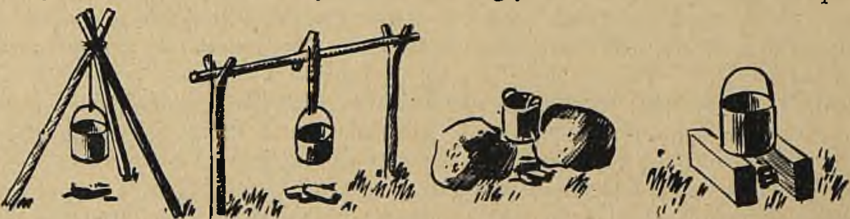
Rys. 2.



Rys. 4.

Dla klasy I, II i III urządzanie biwaku ograniczy się do wykopania dołu, na śmiecie i płytkiego rowu ustępowego.

Klasy starsze budują sobie jedną lub dwie kuchnie. Powinny one być oddalone od linii zbiórek i tak stawiane, aby wiatr odnosił dym w przeciwną stronę. Kuchnię należy urządzić jak najprostszą, byle by był dobry przewiew i piasek nie sypał się do garnków. Najrymitywniejszą kuchnię otrzymamy wykopując niewielki rów, w którym rozpalamy ognisko, a kociołek zawieszamy na kijach (Rys. 1). Wygodniejsza jest kuchnia pokazana na rys. 2. Dwa rowy przecinające się pod kątem prostym, na skrzyżowaniu rozpalamy ognisko. Jeszcze inny rodzaj kuchni pokazuje nam rys. 3. Układamy blisko siebie dwa wały z kamieni, cegły lub darni, w środku rozpalamy



Rys. 3.

ogień; naczynia opieramy o brzegi wałów. Dół na śmiecie (rys. 4) kopiemy w pobliżu kuchni. Wykopaną ziemią zasypiemy dół po zwinięciu biwaku. Dół ustępowy ma kształt wydłużonego rowu o szerokości 25 — 30 cm; powinien on znajdować się w odległości 100 — 150 m od biwaku, w miejscu ukrytym, od strony przeciwnej wiatrowi. Wykopaną ziemię składamy przy rowie i w miarę używania zasypujemy stopniowo (zostawić łopatkę). Kiedy kuchnia już jest gotowa, wyznaczeni uczniowie znoszą drzewo na opał, a kucharze przystępują do gotowania obiadu z przyniesionych zapasów. Obiad będzie się składał tylko z jednego dania, z zupy, która powinna być posilna i smaczna. Najczęściej gotujemy krupnik. Jeżeli na miejscu można dostać mleka, przyrządzimy jakąś potrawę mleczną (np. kasza na mleku).

Regulamin biwakowania.

1) Nie należy się wydalać poza granice biwaku (wyznaczamy je w terenie za pomocą pewnych linii i punktów).
2) Nie zanieczyszczać miejsca biwakowego (wszelkie śmiecie i odpadki wrzucać do dołu na śmiecie).
3) Jeść można tylko w wyznaczonym miejscu.
4) Myć naczynia w określonym miejscu.
5) Wolno pić tylko wodę wskazaną przez nauczyciela.
6) Nie wolno się samemu kąpać.
7) Nie opalać się gwałtownie na słońcu.
8) Wszyscy uczniowie muszą znać sygnał na zbiórkę.
9) Łamanie gałęzi, rwanie kwiatów, rozrzucanie mrowisk, zasypywanie nor lisich jest wzbronione.
10) Nie rozpalać samowolnie ognisk w lesie.
11) Uważać, by nie zaprószyć ognia.

Gry i zabawy dla klasy I i II.

Do prowadzenia gier należy wybrać dużą polanę, możliwie równą i bez podszycia. Przed rozpoczęciem gier polecić dzieciom wyzbierać ostre kamienie, szyszki i szkło; jest to bardzo ważne, zwłaszcza kiedy większość dzieci na wycieczce jest boso. Nie należy programu przeładowywać dużą ilością zabaw, raczej dać mniej, za to lubianych przez dzieci i pozwalać im bawić się w jedną zabawę przez dłuższy czas, nie przerywając jej w najmilszym miejscu dla przeprowadzenia innej gry.

Z posiadanego repertuaru zabaw wybierajmy gry ruchowe wykorzystujące dużą przestrzeń, jaką rozporządzamy na wycieczce i dajmy pierwszeństwo tym, które ze względu na swój charakter nadają się do przeprowadzenia w danym terenie, np. w lesie. Do zabaw rzutnych z powodzeniem używać można szyszek (nie pozwalać na celowanie do siebie ze względu na bezpieczeństwo). Tam, gdzie są wydmy z wysokimi piaszczystymi stokami, można pozwalać na skoki w głąb, tak lubiane przez dzieci; nie zabraniać również wspinania się na drzewa, ale na niewielką wysokość i tylko pod okiem nauczyciela. Do gier dzielić młodzież na grupy po 10 — 15 osób. Zabawy w bardzo dużych grupach są trudne do przeprowadzenia, nużące dla dzieci, a męczące dla nauczyciela. Dzieci 7, 8, 9-letnie są z natury bardzo ruchliwe, trudno im usiedzieć dłuższy czas bezczynnie na miejscu, dlatego podczas przerwy wypoczynkowych między grami należy je czymś zająć. Pożądane jest opowiadanie im baśni i legend, których dzieci w tym wieku bardzo chętnie słuchają.

Odpowiednimi grami do przeprowadzenia na wycieczce są: Stary niedźwiedź, Ptaszek, Różyczka, Mak, Bąk, Jawor, W chowanego, Wartownik, Polewanie, Koty na płoty, Król i jego dzieci, Berek zwykły, Czarny lud, Bij, zabij, Koniki, Wiewiórka w dziupli. Opisu tych gier nie podaję, ponieważ są popularne i wszystkim znane. Obszerny opis i spis różnorodnych gier znajduje się w podręczniku M. Krawczyka pt. „Ćwiczę i wychowuję". O ile w pobliżu mamy wodę, możemy przeprowadzić szereg zabaw w wodzie, jednak nie głębszej niż do pasa. Źródeł do czerpania gier i zabaw wodnych dostarczy podręcznik A. Kalinowskiego „Naturalna metoda nauki pływania".

Gry i zabawy dla klasy III i IV.

Z klasą III i IV należy przeprowadzać najłatwiejsze gry terenowe typu harcerskiego, jak: patrolowanie, zwiady, podchody. Są to gry ogólnie lubiane przez młodzież, a ze względu na ich wartości ćwiczebne i wychowawcze, posiadają znaczną przewagę nad innymi formami gier.

W czasie tych gier dzieci na zmianę, w zależności od warunków terenowych, biegają, maszerują, pełzają, poruszają się na czworakach lub dłuższy czas wypoczywają leżąc. Przez zabawy i gry tego typu dzieci nabierają zaufania we własne siły, uczą się samodzielności, hartują na ból, zdobywają umiejętność poznawania i orientacji w nieznanym terenie. Zdobyte wiadomości praktyczne i cechy charakteru przydadzą się im później w życiu, zwłaszcza w czasie służby wojskowej.
Podaję kilka przykładów tych gier.
Poszukiwanie skarbu. Nauczyciel chowa skarb (piłka, czapka, zegarek itp.) w ten sposób, by część jego była widoczna. Dzieci mają odnaleźć skarb w ciągu 10 — 15 minut. Które dziecko pierwsze dokona odkrycia, zostaje zwycięzcą. Grę można poprzedzić małą pogadanką na temat legend o skarbach ukrytych w starych zamkach, zakopanych w jaskiniach itp.
Poszukiwanie osoby zaginionej. Nauczyciel ukrywa jednego ucznia i ogłasza, że jeden z ich kolegów zabłądził i zginął w lesie. Na odnalezienie jego daje 15 — 20 min. czasu. By dzieci nie rozpraszały się zanadto po lesie, ograniczamy teren poszukiwań charakterystycznymi przedmiotami terenowymi (droga, krzak, ścięte drzewo). Uczeń, który pierwszy odnajdzie poszukiwanego, nie zdradza się przed kolegami, tylko melduje nauczycielowi wskazując miejsce ukrycia. Pozostali szukają dalej, aż do upłynięcia terminu wyznaczonego na poszukiwania.
Na pomoc. Nauczyciel każe ukryć się jednemu z uczniów. W odległości 300 m od tego miejsca ustawia zastępy. Na krzyk ukrytego „ratunku! ratunku!" zastępy biegną mu na pomoc. Zwycięża zastęp, który pierwszy przybiegnie z pomocą wołającemu.
W chowanego. Jeden z uczniów staje z zamkniętymi oczami przy wyznaczonym drzewie i liczy do 20 — 30; w tym czasie pozostali rozbiegają się i chowają. Poszukujący musi nie tylko zauważyć, ale podać nazwisko ukrytego. W tym czasie, kiedy poszukujący oddala się od drzewa, dzieci wybiegają z ukrycia i starają się dobiec i „przyklepać" do drzewa ręką, wołając: raz, dwa, trzy... Pierwszy odnaleziony szuka w następnej kolejce.
Obserwacja ze wzgórza. Wyprowadzić dzieci na wzgórze, z którego rozlega się widok na wieś lub miasteczko. Z kształtu wieży, domów mają zorientować się w położeniu kościoła, szkoły, a nawet w przybliżeniu odnaleźć swoje domy.
Podchodzenie wartownika. Jeden z uczniów jest wartownikiem, pozostali oddalają się od niego na odległość do 30 m. Na dany przez nauczyciela znak zaczynają skrycie podchodzić do wartownika. W wypadku, kiedy wartownik wywoła po imieniu skradającego się i wskaże jego miejsce ukrycia, ten ostatni uważa się za złapanego. Zwyciężа ten, kto niezauważony podkradnie się jak najbliżej do wartownika.
Duży wybór gier terenowych znaleźć można w podręczniku mgr. Jana Jasińskiego pt. „Gry i ćwiczenia terenowe".

Gry dla klasy V, VI i VII.

W klasie V, VI i VII duży nacisk położymy na urządzenie biwaku. W czasie przeznaczonym na gry przed obiadem zorganizujemy na polanie gry w palanta, kwadranta, dwa ognie lub podaj dalej. Po obiedzie za to damy wyłącznie gry terenowe. Powinny one być trudniejsze, bardziej urozmaicone niż w klasie III i IV. Można stosować gry, przy których uczniowie muszą się orientować przy pomocy mapy. Przy wyborze gier można korzystać z podanych dla klasy IV. Dla ułatwienia zadania kierownikowi wycieczki podaję jeszcze kilka gier terenowych odpowiednich dla klas V, VI i VII.
Po śladach. Ze sklepu ukradziono w nocy worek mąki. Worek był rozdarty i złodziej poznaczył drogę ucieczki śladami mąki na ziemi i drzewach (przy oparciu

w czasie wypoczynku). Młodzież dąży za śladami złodzieja, tropi go i w końcu odnajduje. Zwycięzcą jest ten kto pierwszy dotarł do kryjówki złodzieja. Ślady mąki powinny się rozpoczynać w pobliżu biwaku, znajdować się blisko jedne od drugich i kończyć się w odległości 50—100 m od miejsca ukrycia złodzieja.

Obserwacja nieprzyjaciela. Jedna grupa obserwuje drugą,która stara się podejść do obserwujących jak najbliżej: pełzając, kryjąc się za naturalnymi zasłonami terenu. Nauczyciel znajduje się przy grupie obserwującej, która ocenia odległości do zauważonych nieprzyjaciół. Spostrzeżony nieprzyjaciel, do którego odległość została trafnie oceniona, uważany jest za zabitego. Po pewnym określonym czasie grupy zamieniają się rolami. Ilość niezauważonych uczniów decyduje o zwycięstwie grupy. Przed grą przerobić z uczniami ocenianie na oko odległości do poszczególnych drzew, przedmiotów, uczniów ustawionych w różnych odległościach. Następnie sprawdzić trafność oceny krokami.

Określenie położenia przy pomocy palców. Nauczyciel poleca uczniom odnaleźć wybrany przedmiot znajdujący się na szerokość 4 palców w lewo lub w prawo od charakterystycznego przedmiotu dobrze widzianego przez uczniów. Przy ocenie odległości za pomocą palców, ramię musi być swobodnie wyciągnięte do przodu, dłoń uniesiona do góry, palce zwarte.

Na ratunek lotnikowi. Uczniów dzielimy na dwie grupy nieprzyjacielskie i ustawiamy w odległości 500—1.000 metrów od siebie. Oddzieleni są terenem zakrytym. W pewnej chwili obie grupy otrzymują wiadomość, że na ich przedpolu spadł samolot, ponieważ jednak grupy nie wiedzą czy samolot jest swój czy nieprzyjacielski, wyruszają obie jednocześnie, by dać pomoc lotnikowi i zabrać go do swej linii. Poruszać się należy z wielką ostrożnością, ponieważ na przedpolu może znajdować się nieprzyjaciel. Zwycięża grupa, która pierwsza odnajdzie lotnika. Lotnikiem może być nauczyciel lub jeden z chłopców dobrze ukryty w jednakowej odległości od linii obu stron.

Wyścig za grzybami. Nauczyciel wysyła kilka zastępów jednocześnie w poszukiwaniu grzybów prawdziwych. Wygrywa ten zastęp, który w oznaczonym czasie przyniesie najwięcej grzybów. O ile nauczyciel pewny jest, że przyniesione grzyby nadają się do jedzenia — można z nich wówczas ugotować na biwaku zupę grzybową.

Zdobywanie chorągwi. W odległości 500—1.000 m od siebie ustawiają się dwa walczące oddziały. W obozach swych pozostawiają chorągwie przywiązane do gałęzi na wysokości dosiężnej. Każda partia wystawia obronę, której zadaniem jest ochrona własnej chorągwi. Wartownicy ci ustawiają się w odległości 30—100 m od siebie, w zależności od terenu, a w odległości 50 kroków od chorągwi. Z pozostałych uczestników tworzymy atak, którego celem będzie przekradnięcie się niepostrzeżenie przez kordon nieprzyjacielskich obrońców, zdobycie chorągwi i przyniesienie na punkt wyznaczony przez nauczyciela. Atak musi bacznie uważać, by nie natknąć się na przeciwnika, który dąży do tego samego celu. Założeniem tej gry będzie wzajemne zaskoczenie. Uderzenie przeciwnika ręką jest równoznaczne z jego uwięzieniem. Tylko obrońcy mają prawo brać do niewoli. Atak będzie dobrze przeprowadzony, jeśli szturmujący będą walczyli cicho, unikali przeciwnika i nie ukazywali się obrońcom. Pożądanym zjawiskiem będzie spółdziałanie między atakującymi, np. jeden ucieka i ściąga na siebie uwagę obrońcy umożliwiając jednocześnie koledze przedarcie się przez linię wartowników.

Wyprawa nad biegun północny (gra zimowa). W teren pokryty śniegiem wyruszają dwaj chłopcy ciągnąc sanki, za nimi w odstępach 5—10-minutowych wyrusza reszta klasy starając się wg pozostawionych śladów sanek dotrzeć do miejsca biwaku.

Ognisko. Miłym zakończeniem programu wycieczki będzie urządzone pod koniec

dnia ognisko. Ogień wywiera silny wpływ na duszę dziecka, w jego płonącym kręgu zjednoczą się wszyscy po wspólnie przeżytych wrażeniach. Gawędy i opowiadania przy ognisku wytworzą serdeczny nastrój i na długo upamiętnią się dzieciom. Rozpalanie i potrzymywanie ogniska jest zaszczytem i nie powinno być traktowane jako obowiązkowa funkcja, dlatego powierzamy tę czynność dziecku, które zasłużyło na wyróżnienie swoim dobrym zachowaniem na wycieczce.

Program ogniska wypełnią śpiewy, gawędy i popisy uczestników. Gawędy powinny być prowadzone zajmująco i przystępnie dla młodzieży. Piosenki czerpać z repertuaru pieśni harcerskich, wojskowych, ludowych, ze szczególnym uwzględnieniem charakterystycznych dla danej okolicy.

Po zakończeniu, ognisko dokładnie zagasimy, zasypiemy piaskiem i sprawdzimy, czy się gdzieś w pobliżu nie tli od iskry. Miejsce na ognisko powinniśmy zawsze starannie wybierać, jeżeli zaś istnieje obawa zaprószenia ognia ze względu na suchy grunt czy wiatr raczej z ogniska zrezygnować.

Likwidacja biwaku i powrót. Przed wyruszeniem do domu należy dokładnie uprzątnąć miejsce biwaku. Pozbierać śmieci, zasypać wykopane rowy, usunąć wszelkie ślady biwakowania. Po wykonaniu tych czynności nauczyciel zarządza zbiórkę, sprawdza obecność i młodzież ze śpiewem wyrusza w powortną drogę.

ADAM KALINOWSKI

ŹRÓDŁA: M. Krawczyk — Ćwiczę i wychowuję.
E. Piasecki i M. Schreiber — Harce Młodzieży Polskiej.
T. Zygler — Wycieczki szkolne dla celów W. F.
J. Jasiński — Gry i ćwiczenia terenowe.
W. Szyryński — Wycieczki harcerskie.
Z. Trylski — Obozy.
A. Kalinowski — Naturalna metoda nauki pływania.

JAK MOŻNA REALIZOWAĆ WYCHOWANIE WODNE W STARSZYCH KLASACH SZKOŁY POWSZECHNEJ

(Artykuł dyskusyjny)

Szkoła, z racji swojej struktury, nie od razu obejmuje całokształt zagadnień wychowawczych. W miarę zdobywanych możliwości ogarnia coraz większy zakres celów i metod wychowania. Terenem mało spenetrowanym dotychczas przez szkołę jest wychowanie wodne. W jego realizowaniu nie padło jeszcze ostatnie słowo.

Przez wychowanie wodne będziemy rozumieli umiejętne kierowanie młodzieżą w czasie jej pobytu na wodzie, podczas którego wyciągniemy maksimum korzyści pedagogiczno-dydaktycznych. Ponieważ pociąg młodzieży do wody jest nieprzeparty i samorzutny, więc i korzyści przy odpowiednim kierownictwie są duże i niewątpliwe. Pod względem dydaktycznym woda jest doskonałą pracownią dla nauki o przyrodzie żywej i martwej w najszerszym znaczeniu tych pojęć. Dla celów pedagogicznych jest terenem o stuprocentowych możliwościach. Dle celów wychowania fizycznego woda jest niczym niezastąpiona.

Przystępując do wychowania wodnego musimy zdać sobie sprawę z trzech czynników: 1) materiał, 2) warunki, w jakich mamy pracować, 3) sprzęt, jakiego mamy używać. Pisząc o materiale, mam na myśli młodzież, więc jej wiek i środowisko. Inaczej bowiem będziemy prowadzili pracę z młodzieżą gimnazjalną i licealną, inaczej z młodzieżą szkół powszechnych. Inne też będą metody działania z młodzieżą zamieszkałą nad wodą, inne z taką, która mieszka z daleka od wody. Oczywiście, dla młodzieży zamieszkałej z daleka od wody, wychowanie wodne można prowadzić tylko na obozach czy koloniach. Jeśli chodzi o młodzież gimnazjalną czy licealną, to urzędowe

programy (w przedmiocie: „Ćwiczenia cielesne”) uwzględniają i wychowanie wodne, zalecając pływanie, wioślarstwo (kajakarstwo), a zimą ślizgawkę. Jestem przekonany, że z czasem zakres ten powiększy się o tak kapitalne sporty jak żeglarstwo wodne i lodowe. Dla szkół powszechnych program wychowania wodnego w ramach ćwiczeń cielesnych jest tak mały, że prawie zanika.

Rozumiemy, dlaczego tak jest. Wiek 7—11-latków nie nastręcza obfitych pomysłów w tym kierunku; faza przejciowa 12—14-latków oraz ich niedostateczne siły stoją na przeszkodzie szerszej realizacji wychowania wodnego. Ale czy tak jest? Czy istotnie dla młodzieży płci obojga ostatnich dwóch lat szkoły powszechnej nie można znaleźć szerszych metod w wychowaniu wodnym? Rozważmy to zagadnienie mając na względzie warunki i sprzęt, jakim moglibyśmy się posługiwać.

Mówiąc o warunkach mam na myśli teren wodny. Niestety, ze względu na litoralność naszego kraju, wykluczymy narazie morze z naszego rozważania. Tym większą zwrócimy uwagę na wolno bieżące rzeki i rzeczki, oraz na jeziora i duże stawy. Rzeki górskie i te o wartkim prądzie nie są odpowiednim terenem dla młodzieży 12—14-letniej. Gra tu też poważną rolę odległość od wody i z reguły wychowanie wodne mogą prowadzić tylko te szkoły, których odległość od odpowiedniej wody nie przekracza 3 km.

Z kolei zastanowimy się jakie „pomoce naukowe” będą dla nas przydatne i jak będziemy używać sprzętu wodnego z pożytkiem dla młodzieży. Nim przystąpimy do zajęć wodnych, musimy przyjąć za fundamentalną zasadę następujące wskazówki: 1. Teren wodny w miejscu ćwiczeń nie będzie posiadał większej głębokości niż do piersi ćwiczącego (do mostka). 2. Biorący udział umieją przepłynąć 50 metrów. Te dwie zasady są konieczne. Wszak przysłowie mówi o utopieniu „w łyżce wody”.

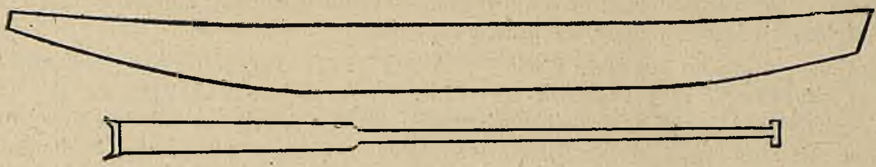
Z rejestru sprzętu wodnego dla młodzieży 12—14-letniej od razu i dość kategorycznie odrzucimy kajak. Jakkolwiek jest to łódź lekka i na wodzie słabo bieżącej czy stojącej łatwo się posuwa, przy dłuższej pracy dość wątłych rąk młodzieży w tym wieku występuje silne znużenie, tym bardziej, że wiosłowanie na kajaku dziatwa wykonywa zamykając okresowo głośnię, co wprowadza zaburzenia w oddechu. Nadto pracuje tylko pół ciała do przepony brzusznej, co jest niewskazane. Następuje też nadmierne przekrwienie gruczołów płciowych.

Według mnie, młodzież może używać: deski, worka ze słomą, pychówki (lekkiej łodzi rybackiej) i tratwy.

Z obserwacji i praktyki wiem, jak chętnie korzysta młodzież z deski przy zabawach i grach wodnych. Używać należy takiej deski, która utrzyma ćwiczącego choćby zanurzonego do połowy ciała (w pozycji poziomej) w wodzie. Młodzież w kostiumach kąpielowych kładzie się na deski (zwrócić uwagę, żeby nie skaleczyła się drzazgą) plecami do góry. Deska (lub dwie związane) musi posiadać taką szerokość, aby ręce mogły swobodnie się poruszać (jak wiosła). Przy pomocy tak prostego sprzętu można organizować pływanie, wyścigi,turnieje (kto kogo przewróci). Uwiązawszy kawałek sznurka może się młodzież holować. Pomysły nastręczają się same. Podobne efekty dają zwykle worki solidnie wypchane słomą. Przy użyciu kawałka deski jako wiosła można pływać jak na łodzi. Nie sądzę, aby te pożyteczne ćwiczenia mogły młodzieży zaszkodzić. Oprócz korzyści dla rozwoju fizycznego pozwolą one doskonale zaobserwować życie w wodzie, a prawo Archimedesa przestanie być zmorą dręczącą młodzież w czasie snu.

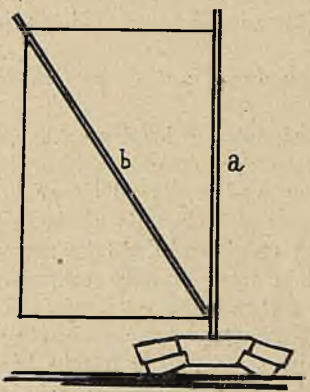
Inne możliwości daje łódź pychowa (rys. 1). Jest to pospolita łódź rybacka, popychana wiosłami opierającymi się o dno. Do naszych ćwiczeń wybierzemy łodzie o długości około 6 metrów. Umieścimy na niej ośmiu pasażerów, zabierzemy cztery lekkie wiosła pychowe — i jesteśmy gotowi. Ćwiczenia odbywają się przy brzegu.

Posuwamy się wzdłuż rzeki. Pracuje się kolejno czwórkami (dwie osoby przy każdej burcie). Wypchnięcie łodzi ze stanu spoczynku równa się mniej więcej ciężarowi 25 kg, co wynosi 6¼ kg na jednego pracującego. Gdy łódź jest w biegu, wysi-

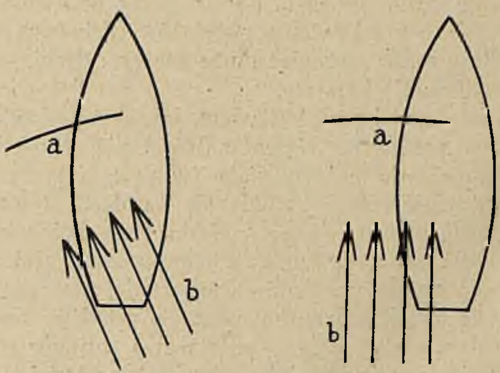


Rys. 1.

łek maleje. W czasie drogi każdy operujący wiosłem wykonywa pracę równą tej, jakby ciągnął na sznurze po ziemi pięciokilowy ciężar. Nie zapominajmy, że czwórki zmieniają się kolejno. Tak się to przedstawia w przybliżeniu. Jeśli weźmiemy pod uwagę, że podczas pychowania (odpychania się wiosłem o dno w pozycji stojącej) bierze udział całe ciało, nie będziemy się obawiali o przemęczenie młodzieży.
Do tego rodzaju łodzi można stosować prosty żagiel rozprzowy. Jest to żagiel z bylejakiego płótna, mający kształt prostokąta o powierzchni 6 m² (dług : szerokości = 3 : 2) (rys. 2). Każdy rybak z nad rzeki posiada taki żagiel. Przy tego rodzaju ożaglowaniu nie grozi przewrócenie się łodzi (oczywiście na wietrze umiarkowanym), a jeśli ktoś przez nieostrożność łódź przewróci, to nic się złego nie stanie, bo mamy wodę tylko do piersi. Nawiasem mówiąc, jest rzeczą pożyteczną stosować od czasu do czasu takie przewroty. Daje to okazję do ćwiczeń w panowaniu nad sobą i do koordynacji w pracy zbiorowej podczas zaprowadzania porządku na łodzi w wodzie. Rzecz prosta, że posługiwanie się żaglem rozprzowym daje małe możliwości żeglarskie. Można bowiem płynąć tylko kursem na fordewind i baksztagwind tzn. wiatrami wiejącymi z tyłu łodzi na żagiel pod kątem 90° lub z tyłu łodzi na ukos pod kątem 80° (rys. 3).



Rys. 2.



Rys. 3.

Połączenie tych dwóch sposobów daje olbrzymie korzyści. Pychując tylko można przepłynąć 3 km, a to już jest przybrzeżna wycieczka. Gdy wiatr jest pod wodę, można żeglować (zamiast steru używa się pychowego wiosła zanurzonego w wodzie z tyłu łodzi), aż do obranego punktu, nie licząc się z wysiłkiem podczas drogi powrotnej, gdyż spłyniemy z prądem. Jest to również rzeczą pożyteczną holowanie

łodzi pod prąd na niewielkich odległościach. Na lince odpowiedniej długości ciągnie łódź czterech uczestników wyprawy. Dwóch w łodzi odpycha ją od brzegu, dwóch zaś odpoczywa w czółnie. Wydaje mi się, że korzyści z posługiwania się łodzią pychową są dość widoczne i to zarówno natury dydaktycznej jak i pedagogicznej. Obawy niewłaściwego wysiłku również maleją.

Ostatnim sprzętem godnym uwagi jest tratwa. Rzecz prosta, jest ona tylko tam możliwa do wykonania, gdzie jest dużo zbędnego drzewa. Sprzęt ten wymaga sporo materiału. Najpraktyczniejsze są tratwy dwuosobowe, o kształcie prostokąta (długość : szerokości = 2:1). Oczywiście muszą one lekko utrzymać dwie osoby załogi, które posiłkują się bądź pychówkami, bądź deseczkami do opierania się o wodę. Najlepsze tratwy są z desek wiązanych, bo nie grozi to przebiciem nogi gwoździem. Nie nadają się one do urządzania wycieczek z wyjątkiem, gdy wycieczka polega na spływie. Pod prąd, choćby niewielki, posuwają się ciężko. Mogą służyć do zabaw, do nauki pychowania i rumania (popychania obiektu przez opór, jaki daje woda, gdy poruszamy w niej wiosłem bez użycia dulek).

Zebrałem i podałem sposoby, przy pomocy których można realizować myśl o wychowaniu wodnym wśród młodzieży 12—14-letniej. Z pewnością nastręczają one i trudności. Jednak w pewnych warunkach są możliwe i korzystne. Wychowanie wodne jako zagadnienie nowe, nie posiada ani tradycji, ani odpowiednio przemyślanej lektury. Opiera się ono na praktyce i obserwacji.

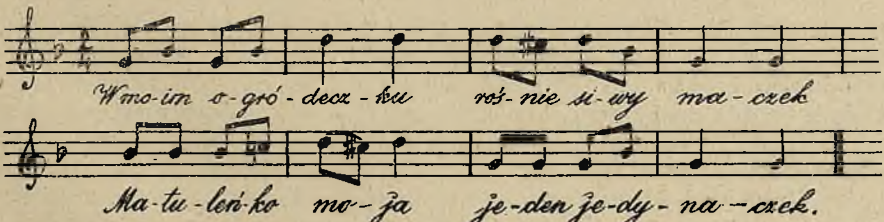
Nieraz widziałem dwunastoletnie dziecko rybaka, jak zręcznie i sprawnie posługiwało się łodzią, na podstawie poprostu znajomości praw przyrody, której z pewnością nie nabrało w szkole. Zdrowe, energiczne, odważne, śmiałe i opanowane było typem dziecka godnym podziwu. Zbratane z wodą, orientowało się doskonale w tym wszystkim, co się łączyło z jego umiłowanym otoczeniem.

Dlaczego dziecko to było właśnie takie? Odpowiedź nastręcza się tylko jedna: poprzez deskę, worek ze słomą, tratwę ze starych desek i ojcowską pychówkę osiągnęło ono takie korzyści fizyczne i umysłowe, jakie pragnęlibyśmy widzieć w każdym naszym wychowanku.

ZDZISŁAW ROYKIEWICZ

POLKA POLESKA

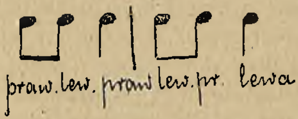
Taniec „polka poleska" jest jednym z najstarszych tańców poleskich. Tańczony jest przez dowolną ilość par.



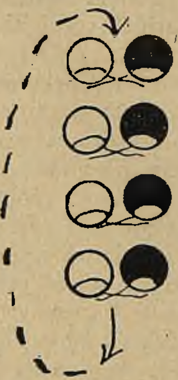
Zasadniczym krokiem polki jest wytupywanie rytmu: $^1/_8$, $^1/_8$, $^1/_4$ z tym, że na „dwa" noga lewa wysuwa się lekko w przód, w następnym takcie wysuwa się noga prawa (Rys. 1).

Taniec rozpoczynają dwa szeregi; jeden złożony z dziewcząt, które się trzymają za ręce, drugi — z chłopców, również trzymających się za ręce. Szeregi te krążą w dowolnych kierunkach krętą linią, aż się zatrzymają dwoma szeregami wprost siebie. Wtedy stojąc w miejscu śpiewają jedną strofkę. Po śpiewie następuje fig. I (Rys. 2).

Dziewczęta opuszczają ręce i zakładają je z tyłu oparte wierzchem dłoni o biodra. Chłopcy krzyżują ręce na piersiach. Z początkiem melodii dwa szeregi podchodzą do siebie w ciągu 4 pierwszych taktów, w 5. takcie odwracają się od siebie i wracają w 4 taktach z powrotem na swoje miejsca. Po dojściu odwracają się i znów podchodzą do siebie. Tę figurę powtarzają dwukrotnie, a za trzecim razem po dojściu do siebie łączą się w pary krzyżując przed sobą ręce.



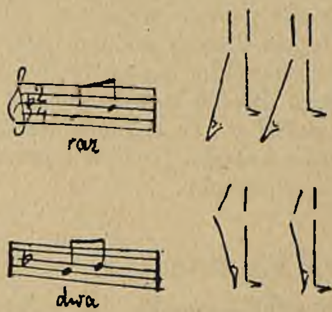
Rys. 1.



Rys. 3.



Rys. 2.



Rys. 4.

Figura II (Rys. 3). Wszyscy zwracają się w jedną stronę, tak że stoją teraz już nie szeregami, a para z parą. Z początkiem melodii pary stojąc w miejscu wysuwają w przód prawe nogi na „raz" dotykając palcami podłogi, na „dwa" przysuwają prawe nogi do lewych trzymając piętę stopy uniesioną (Rys. 4), po czym przytupują w miejscu, zaczynając prawą nogą pierwsze tupnięcie, drugie — lewą, trzecie — prawą i wysuwają teraz w przód lewe nogi i dotykając palcami podłogi na „raz" przysuwają na „dwa" lewe nogi do prawych nóg i przytupują znaczynając lewymi nogami; tak powtarzają 4 razy. Po tej figurze, tańczonej w miejscu, posuwają się wszyscy dokoła sali zasadniczym przytupywanym krokiem. Na okrzyk prowadzącego: ho! pary zatrzymują się i tańczą w miejscu z wysuwaniem nogi, jak wyżej opisano, a po czterokrotnym powtórzeniu znów idą dalej. Kiedy dojdą do połowy koła (Rys. 5), idą środkiem, po czym pary rozchodzą się.

Figura III. Chłopcy kierują się na lewo, dziewczęta na prawo i tworzą dwa oddzielne koła (Rys. 5): dziewcząt z prawej strony, chłopców z lewej. W kołach trzymają się za ręce i po kilkakrotnym przytupnięciu w miejscu koła przerywają się: u chłop-

ców między pierwszym a ostatnim chłopcem, a w kole dziewcząt tak samo — między pierwszą a ostatnią dziewczyną. Chłopiec prowadzący zaczyna prowadzić szereg chłopców w dowolnym kierunku, podobnie postępują dziewczęta. Szeregi krążą tak jak na początku tańca, aż zatrzymają się na wprost siebie (fig. IV): szereg dziewcząt stoi w miejscu, a szereg chłopców podchodzi do szeregu dziewcząt; chłopcy podchodzą w czasie 8 taktów ośmioma podskokami (podskoki z charakterystycznym mocnym wyrzutem nogi w przód na raz). Po 8 podskokach odwracają się i tymi samymi podskokami wracają.



Rys. 5.



Rys. 6.

V figura polki poleskiej nosi charakter jakby nieudanych zaprosin do solowego tańca. Pierwszy (prowadzący) chłopiec wychodzi podskokami z szeregu, kierując się w stronę swojej tancerki. Dziewczyna wychodzi na środek, tańczą teraz, nie trzymając się, naokoło siebie; chłopiec wykonywa podskoki, dziewczyna przydeptuje po jednym obrocie lub dwóch (dowolnie). Następnie dziewczyna klaszcze, wraca do szeregu dziewcząt na swoje miejsce, a chłopiec podchodzi do innej. Następna wywołana dziewczyna, również nie trzymając się chłopca, obraca się z nim na środku naokoło, po czym klaszcze na znak, że nie chce z nim tańczyć i powraca do szeregu. Po kilkakrotnych takich próbach chłopiec wraca na swoje miejsce.
Kiedy chłopiec powraca na swoje miejsce, dwa szeregi podchodzą do siebie dwukrotnie, jak w figurze pierwszej, po czym po dojściu za trzecim razem łączą się w pary, trzymając się w następujący sposób (fig. VI, Rys. 6): dziewczyna podaje chłopcu prawą rękę, chłopiec podaje jej również prawą, lewą unosi do góry i trzymając również wysoko ponad głową podaje mu lewą rękę. Po przetańczeniu tak koła zatrzymują się w półkolu i na zakończenie nucą jedną strofkę stojąc w miejscu. W ten sposób trzymając się, krążą naokoło sali zwyczajnymi podskokami.
Należy zwrócić uwagę, ażeby taniec być tańczony w prostej, nawet nieco sztywnej postawie i nóg przy kroku zasadniczym nie należy odrywać od podłogi.

JADWIGA MIERZEJEWSKA - FRANKIEWICZOWA

PRZYKŁADOWA LEKCJA ĆWICZEŃ CIELESNYCH DLA CHŁOPCÓW W SALI LUB NA BOISKU

K l a s a V.

Ćwiczenia porządkowe i ożywiające.

Z b i ó r k a w d w u s z e r e g u.
Na sygnał gwizdkiem czy też komendę „baczność" chłopcy zostają całkowicie „unieruchomieni" w pozycji bacznej, po czym na komendę „w dwuszeregu zbiórka" — szybko i cicho ustawiają się na wskazanym miejscu według wzrostu.
Najczęstsze błędy to: rozmowy, ustawianie się nie według wzrostu i marudzenie.
R ó w n a n i e w p r a w o.
Na komendę „równaj w prawo" uczniowie pierwszego szeregu zwracają głowy

w prawo i wyrównują szereg; to samo robi drugi szereg. W początkach młodzież napotyka na trudności przy tego rodzaju wyrównaniu i dobrze jest w razie potrzeby dać dodatkową komendę „równaj stopy", co znacznie ułatwi dziatwie wyrównanie przez skontrolowanie ustawienia stóp.

O d l i c z e n i e d o d w ó c h.

Zwracać uwagę by chłopcy odliczali głośno, wyraźnie i stopniowo coraz szybciej. Stanowczo zabronić krzyków i wrzasków przy odliczaniu. W początkach dla lepszego wyćwiczenia bezpośrednio po odliczeniu pierwszego szeregu odlicza szereg drugi. Odległość drugiego szeregu trochę większa niż zwykle ułatwi i dokładne wyrównanie i odliczenie według podanego sposobu.

F o r m o w a n i e k o l u m n y c z w ó r k o w e j z d w u s z e r e g u.

Przestrzegać wykonania szybkiego i dokładnego.

M a r s z w k o l u m n i e c z w ó r k o w e j z a k c e n t o w a n i e m t r z e c i e g o k r o k u.

Przy akcentowaniu energiczniej nieco uderzać stopą o ziemię. Unikać przesadnego uginania kolana i tupania piętą lub całą stopą (najczęstsze błędy). Maszerować żywo, sprężyście i rytmicznie.

Z a b a w a „l i s i g ę s i".

W kolumnie czwórkowej zwiększyć odstępy pomiędzy rzędami (3 — 4 m) i każdy rząd utworzy oddzielny zespół. Pierwszego wyznaczamy lisem, drugiego — gąsiorem i zabawa toczy się według ustalonych przepisów. Po złapaniu ostatniej gęsi możemy dać odwrotne ustawienie („w tył zwrot") by zmienić rolę bawiących się. Najczęstsze błędy to rozrywanie rzędów. Należy trzymać się wzajemnie lekko trzymając dłonie wsparte na biodrach lub barkach poprzednika i dokładnie współdziałać z broniącym gąsiorem.

Z b i ó r k a w k o l u m n i e c z w ó r k o w e j i r o z s t a w i e n i e k o l u m n y ć w i c z e b n e j.

Energicznym sygnałem np. gwizdkiem lub komendą „dość" kończymy zabawę i na komendę „w czwórkach zbiórka" chłopcy szybko powracają do początkowego ustawienia. Następnie rozstawiamy odpowiednio kolumnę ćwiczebną.

Ćwiczenia kształtujące.

S t a n i e (postawa tzw. zasadnicza). W s p i ę c i a i o p u s t y p i ę t 2 r a z y (1—4) p o c z y m z w a r c i e s t ó p (5), w z w a r c i u w s p a r c i e i o p u s t y p i ę t 2 r a z y (1—4) i r o z w a r c i e s t ó p (5); to samo kolejno do „dość".

Przy wspięciu przestrzegać by ciało nie odchylało się na boki oraz by uzyskiwane przez pracę mięśni łydek wspięcie było odpowiednio wysokie. Całość wykonywać rytmicznie.

S i a d s k r z y ż n y, r a m i o n a w b o k — d w a a k o r d y o z i e m i ę (1, 2), s k u r c z i r z u t r a m i o n w b o k (3, 4).

Uderzenie o ziemię z boków ciała sprężyście, końcami wprostowanych palców. Rzut w bok (4) wykonać energicznie. Podczas wykonywania ćwiczenia — kręgosłup wyprostowany i nieruchomy; głowa wysoko wzniesiona.

S i a d s k r z y ż n y — s k ł o n y t u ł o w i a w p r z ó d z u d e r z e n i e m d ł o ń m i o z i e m i ę. (Rys. 1).

Skłon wykonać możliwie głęboki i uderzać sprężyście dłońmi o ziemię, przez co skłon pogłębimy. Na „dość" powrót do poprawnego siadu skrzyżnego. Po kilkakrotnym przećwiczeniu serii skłonów, by uniknąć zmęczenia psychicznego, przepleść to ćwiczenie poprzednim ćwiczeniem ramion.

S i a d s k u l n y, s k ł o n y g ł o w y w b o k z p o g ł ę b i a n i e m (1, 3). (Rys. 2 i 3).
Po unieruchomieniu postawy przez złożenie dłoni na kolanach, „luźno rzucamy” głowę w bok (1), pogłębiamy ruch (2) i wznosimy głowę do pozycji wyjściowej (3). Przestrzegać, by skłony wykonywane były dokładnie w bok (unikać skrętoskłonów) bez poruszania barkami. Ruch obszerny i wykonywany luźno i rytmicznie.
S i a d s k r z y ż n y i l u ź n e s k r ę t y t u ł o w i a (Rys. 4).
Biodra unieruchomione. Ramiona współtowarzyszą za skrętem ciała. Najczęstsze błędy to poruszanie bioder i pochylanie tułowia na strony.


Rys. 1.


Rys. 2.


Rys. 3.


Rys. 4.

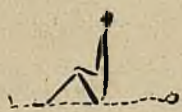

Rys. 5.

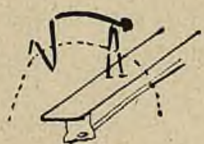
Z w a r c i e s t ó p — 4 p o d s k o k i i z w r o t w p r a w o i l e w o w p o d s k o k a c h (1—6).
Podskoki wykonywać rytmicznie sprężynując w stawach skokowych kolanowych i biodrowych. W skokach opanować postawę oraz zachować krycie i równanie.

Ćwiczenia koordynacyjne.

M a r s z p o w ą s k i e j s t r o n i e ł a w e c z k i.
W czasie przejścia po ławce ciało wyprostowane i rozluźnione, głowa wzniesiona wysoko, wzrok skierowany daleko w przód. Zakończyć ćwiczenie wyskokiem w przód, wzwyż do przysiadu podpartego. Ćwiczenie wykonywać powoli, równowagę przywracać stosując ruchy przeciwważne wykonane w zupełnym rozluźnieniu ciała oraz przez obniżanie środka ciężkości ciała do podstawy (ławeczki).
Zabawa zastępcza K o z a k i T a t a r z y n.


Rys. 6.


Rys. 7.


Rys. 8.

Odległość szeregów 20—30 m. Grający oczekują na swą kolej w siadzie. By dziatwa zbyt długo nie czekała, odliczamy np. do pięciu w obydwu szeregach i odpowiednie numery grają ze sobą, a więc jedynki, później dwójki, trójki itd. Po zakończeniu gry — rewanż ze zmianą ról; Kozacy za Tatarów i odwrotnie.

Ćwiczenia stosowane.

W s t a n i u n a d r a b i n c e (półzwis), stopy na 5 szczeblu, chwyt rękoma na wysokości pasa; wyginanie nóg i sięganie ręką ziemi (Rys. 5).
Gra zastępcza. P r z e c i ą g a n i e w s p ó ł t o w a r z y s z a z c h w y t e m p a ł e c z k i (Rys. 9).

Ustawienie ćwiczących jak w poprzedniej zabawie (Kozak i Tatarzyn). Pałeczki leżą na środkowej linii pomiędzy szeregami grającymi. Wywołane numery np. „jedynki" dobiegają do swych pałeczek, podejmują je i trzymają w ustalony sposób a na sygnał ciągną każde w swoją stronę. Wygrywa punkt dla swej drużyny ten, który przeciągnie przeciwnika do swojej linii. Drużyna, która zdobyła więcej punktów — wygrywa.

Zbiórka w kolumnie ćwiczebnej.

Rozkrok i skłony tułowia w bok z pogłębieniem (Rys. 6). W pozycji dobrze ustalonej przez rozkrok skłaniamy tułów w bok (1), pogłębiamy skłon (2) i wyprost do pozycji wyjściowej (3). Ruch wykonywać lużno i rytmicznie. Najczęstsze błędy, to: usztywnienie kręgosłupa w odcinku szyjnym i piersiowym, odchylanie bioder i skręcanie tułowia do przodu. Usztywnienie ramion.



Rys. 9.

Zmiana siadu skulnego i leżenie tyłem (1—4) (Rys. 7).

Na 1 leżenie tyłem, na 2 — pauza, na 3 — siad skulny i 4 — pauza w poprawnym siadzie skulnym.

Marsz i bieg dookoła sali (boiska) lub zabawa bieżna: Chińczycy i Japończycy.

Zasada gry taka jak w „dzień i noc". Szeregi leżą naprzeciwko siebie w odległości 2—3 metrów. Na komendę „ognia" ostrzeliwują się uderzając dłońmi o ziemię. Na sygnał „Japończycy" Japończycy wstają, biegną do ataku, ścigając uciekających Chińczyków. Złapany Chińczyk to punkt dla Japończyków i odwrotnie. Po ataku żołnierze spokojnie powracają na swoje pierwsze pozycje. Gra przeprowadzana być może na sali i na boisku. Na boisku zwiększamy teren zabawy do 40 m. Tak jak w każdej grze boisko zabawy musi być dokładnie wyznaczone (środek i linie dobiegowe).

Marsz dwójkami i zmiana nogi.

Na komendę „nogę zmień" chłopcy krokiem polkowym zmieniają nogę. Zmieniać należy zarówno nogę lewą jak prawą. Jako przygotowanie ćwiczyć krok polkowy lewą i prawą nogą.

Zabawa rzutna „W y b i j a n k a w k o l e".
Koło. Odliczamy do trzech. Najpierw do koła wchodzą jedynki, po ich wybiciu — dwójki itd. Możemy zabawę tę przekształcić w grę. Ograniczając czas przebywania w kole, np. do minuty. Po sygnale przerywającym grę (po upływie 1 minuty) obliczamy, ile jedynek pozostało w kole i tyle punktów im przyznajemy, to samo dwójkom i trójkom. Zwycięża drużyna, która zdobyła największą ilość punktów.
S k o k i.
W zwarciu. O stopach zwartych skoki z jednej strony ławeczki na drugą skacząc wzdłuż ławki. Jeśli nie mamy ławek — wzdłuż 2 równoległych linii odległych od siebie o 30—40 cm.
S k o k i z a j ę c z e (zawrotne) wzdłuż ławki wspierając się na rękach wyrzuconych do przodu, wznosimy biodra przerzucając je na drugą stronę ławeczki. W początkach kolana pozostają ugięte. Jeśli nie mamy ławeczek — to samo na ziemi (Rys. 8).
M a r s z i z t r z y m y w a n i e o d d z i a ł u.
P o ż e g n a n i e.

JAN LECHOWSKI

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

KSIĄŻKI

D r W. M i s s i u r o. **Fizjologia pracy.** Podstawy teoretyczne. Inst. Spraw Społecznych. Warszawa, 1938, str. 306. 18 × 25. Cena 4 zł 80 gr.
Prof. Czubalski w przedmowie do książki doc. dra W. Missiury pisze: „Zamyka ona w sobie przegląd bogatego dorobku naukowego, zwłaszcza doby ostatniej, w zakresie racjonalnego ujęcia zagadnienia pracy z punktu widzenia fizjologii. Postępy w tej dziedzinie nauki są rzeczywiście duże, a jednak mało lub wcale nie są dostępne szerszym sferom polskich czytelników ze względu na brak poważnej, obszernej i źródłowo traktującej tego rodzaju zagadnienia literatury w języku polskim".
Dla wychowawcy fizycznego jest to praca fundamentalna, jakiej nie miał dotychczas ani w języku polskim, ani w literaturze światowej. Należy jednak zaznaczyć, że ze względu na swój poziom i bardzo bogaty materiał naukowy, do lektury dzieła doc. dra Missiury mogą przystąpić jedynie ci czytelnicy, którzy mają dobrze przyswojone podstawowe wiadomości z zakresu fizjologii ogólnej. Tom I (podstawy teoretyczne) omawia w czterech rozdziałach zagadnienia: czynności mięśni, oddychanie a praca, krążenia, oraz wpływu systematycznej pracy fizycznej na narządy i funkcje. Tekst zilustrowany jest 85 wykresami.

D r T. B o k. **Stan narządów krążenia młodzieży szkolnej.** Nakł. autora. Warszawa, 1938.
Dr Bok przeprowadził 6000 badań narządów krążenia wśród uczniów i uczennic szkół powszechnych, zawodowych i gimnazjów. Niniejsza książka zawiera wyniki badań oraz wnioski z nich wyciągnięte. Wśród wielu przyczyn, składających się na stały wzrost odsetka młodzieży szkolnej chorej na serce, autor podkreśla nadmierne przeciążenie fizyczno-umysłowe właśnie w okresie najmniej odpornym na szkodliwe wpływy, jakim jest okres lat 15—17. W tych latach przypada zdobywanie P. O. S., ćwiczenia P. W., mała matura i ogromna liczba godzin lekcji. Autor nawołuje do ścisłej kontroli lekarskiej nad w. f. i p. w. Książkę dra Boka winien przeczytać każdy wychowawca fizyczny.

M g r J. J a s i ń s k i. **Gry i ćwiczenia terenowe (harce terenowe).** Wyd. II poprawione i rozszerzone. Ks. św. Wojciecha. Poznań, 1938. Str. 300, 11 × 18 cm.
W porównaniu z pierwszym wydaniem, o którym pisaliśmy w roczn. III (str. 124—125) „Wychowania Fizycznego w Szkole", wydanie drugie jest gruntownie przepracowane i znacznie (o 108 stron) rozszerzone. Autor dodał dziewięć nowych rozdziałów, a mianowicie: Czym są gry i ćwiczenia terenowe. Gry i ćwiczenia terenowe jako szkoła wodzów. Program kursów gier i ćwiczeń terenowych. Harce bojowe. Pięć rozdziałów omawiających gry i ćwiczenia terenowe na śniegu, w mieście, na wodzie, w nocy i kolarsko-motocyklowe. Ze względu na to, że otrzymaliśmy książkę w ostatniej chwili przed złożeniem niniejszego numeru, nie możemy omówić jej szerzej, czego nie omieszkamy uczynić później. Całkowite wyczerpanie jednak pierwszego wydania świadczy, że książka wyszła zwycięsko z „próby w terenie" i przyniosła korzyści, jakich można się było po niej spodziewać.

J. K o w a l s k a. **Bądź gotową do obrony kraju.** Wyd. Kom. Społ. Przysp. Kob. do Obrony Kraju. Warszawa, 1938. Str. 16. Cena 10 gr.
Broszurka niniejsza w sposób popularny informuje o zadaniach, jakie czekają kobiety na wypadek wojny i konieczności przygotowania się do wypełnienia tych zadań. Napisana jest zajmująco, łatwo i przekonywująco, powinna więc mieć powodzenie w terenie wiejskim, dla którego jest głównie przeznaczona.

T. Z.

J a n R e y c h m a n. **Przewodnik po Podhalu, Spiszu, Orawie i Północnej Słowacji.** Główna Księgarnia Wojskowa, Warszawa, 1937 r., str. 258 + 7 mapek orientacyjnych. Cena 5.80 zł.
Właściwy materiał przewodnika autor poprzedził przedmową, wstępem i wykazem skrótów.
Przewodnik ten przeznaczony jest dla tych bywalców miejscowości podtatrzańskich, którzy nie ograniczają się do zwiedzenia Tatr, lecz pragną poznać ich okolice. Przewodników jednolitych w języku polskim z tego zasięgu dotychczas nie było i autor lukę tę wypełnił. Z zadania wywiązał się po mistrzowsku, gdyż nie poprzestaje na podaniu turyście niezbędnych wiadomości w sposób rzeczowy i formalny, lecz stara się zwrócić jego uwagę na szczegóły i zjawiska, których prawdopodobnie nie spostrzegłby, pozostawiony samopas.
Jak to słusznie ktoś zauważył, idąc za przewodnikiem Reychmana „nie tylko uświadamiamy sobie punkt geograficzny, w którym znajdujemy się, ale słyszymy szum potoków, widzimy drobne szczegóły barwnych ubiorów, poznajemy historię i zamiłowania ludności, rozpoznajemy styl architektoniczny osiedli, świątyń".
Autor dostarcza turyście ogólnych wskazówek, którymi informuje go o najważniejszych sprawach jak noclegi, zaopatrzenie w produkty i sprzęty, pas graniczny itd. Wszystkie te wiadomości znakomicie ułatwiają życie turyście, który nie traci zbędnego czasu na przygotowania.
Przewodnik ten ma również na celu wskazanie szeregu zaniedbanych dotychczas terenów turystycznych (Podhale), przypomnienie wędrującemu po Spiszu i Orawie węzłów etnograficznych i historycznych, łączących od niepamiętnych czasów te ziemie z Polską, oraz zaznajomienie turystów polskich ze skrawkami północnej Słowacji, ze słowacką przeszłością i kulturą.
W przedmowie autor składa podziękowanie rozmaitym osobom i instytucjom za okazaną mu pomoc i poparcie przy pisaniu i wydaniu niniejszego podręcznika. Dzięki swej niezwykłej skromności sugeruje czytelnika, iż własny jego udział w tej pracy jest znikomy. W trakcie czytania książki owa sugestia ulatnia się bez śladu: wpadamy

w podziw dla autora i dla ogromu pracy, jaką w swe dzieło włożył. Wiadomości w nim zawarte nacechowane są dużym znawstwem przedmiotu, a opracowane skrupulatnie i gruntownie.

H a n s D r a g e h j e l m. **Legepladser i England, Frankrig, Holland og Tyskland** (Place do zabaw dla dzieci w Anglii, Francji, Holandii i Niemczech).
Wytrawny znawca i propagator tego, co u nas nazywamy ogrodami jordanowskimi, mogący się poszczycić całym szeregiem niezmiernie ciekawych prac z tej dziedziny, opublikował swe wrażenia z podróży do wymienionych czterech krajów.
Autor charakteryzuje poszczególne miasta w nich w odniesieniu do polityki parkowej w ogóle, dając jednocześnie obraz ilości placów dla dzieci, ich wielkości i wyposażenia w przybory. Następnie omawia najszerzej typ polski tzw. ogrodu jordanowskiego i podkreśla jego cechy. Typ czechosłowacki, zdaniem autora, nie posiada szczególnych cech charakterystycznych, różniących go od ogrodów innych państw auropejskich.

A g n e t e B e r t r a m. **Bevaegelseslove, Hvad er naturling Bevaegelse og hvoledes forholder Gymnastik sig til den?** (Prawa ruchu. Co to jest ruch naturalny i w jaki sposób ustosunkowuje się doń gimnastyka?), Sztokholm 1937.
Jest to odbitka referatu, jaki autorka wygłosiła na kongresie i szóstym kursie dokształcającym Związku Absolwentów Centralnego Instytutu Gimnastycznego w Sztokholmie.

Autorka niezadowolona ze sztucznych ćwiczeń dawnej gimnastyki, zaczęła się rozglądać za nowymi formami ruchu i postaw w życiu i w sztuce i te z nich, które posiadają naturalne piękno, starała się wciągnąć do pracy gimnastycznej. Przekonawszy się, że naturalność najbardziej przejawia się w zwykłym chodzie, autorka postanowiła w swej pracy gimnastycznej kultywować ruchy człowieka przy pomocy ćwiczeń, ukształtowanych według tych naturalnych zasad, jakie podchwyciła w ruchach chodu. Uczyniła to w przeświadczeniu, że w ten sposób można będzie postaci ludzkiej nadać harmonijną równowagę w liniach i w postawie, czyli innymi słowy dać gimnastykującemu się naturalną i piękną postawę. Autorka podkreśla, że według niej najważniejszym zadaniem gimnastyki jest nie tylko współdziałanie przy tworzeniu postaci, ale również w kształceniu ruchów człowieka. I dlatego postać i ruch, kształt i funkcja — jak się wyraża Bertram — nie mogą być roztrząsane oddzielnie.
Jak już podkreśliłem, autorka traktuje chód jako ruch najistotniejszy w życiu każdego ustroju; ruch, w którym najbardziej przejawia się organiczna współpraca wielu drobnych elementów. Współpraca ta sprawia, że istota żyjąca sprawia wrażenie czegoś jednolitego. Zgodnie z tym stanowiskiem autorka znaczną część swej pracy poświęca analizie chodu i jego elementów. Opiera się tu nie tylko na osobistych spostrzeżeniach, ale również na znakomitych pracach Lindharda oraz Braune i Fischera.

W dalszym ciągu Bertram podaje szereg zdjęć ilustrujących fragmenty stosowanych przez nią ćwiczeń gimnastycznych. Z zadowoleniem stwierdza, że przypadkowo przypominają one do złudzenia naturalne sytuacje z życia sporotwego, które zadała sobie trud zebrać z czasopism i podać w tej pracy. Autorka uzasadnia, że „wyizolowane ruchy", stosowane w gimnastyce stanowią fikcję. Należy przejść do kompleksów ruchów. Bertram przestrzega przed zbytnim odprostowywaniem fizjologicznych krzywizn kręgosłupa, ale mówi również o niesłuszności nadmiernego ich zwiększania przez zbytnie uruchomienie kręgów. Autorka między innymi dowodzi, że znacznie skuteczniej możemy oddziałać wyprostnie na odcinek piersiowy kręgosłupa przy wybiegu startowym na przykład, lub przy wychodzeniu pod górę, niż w opadzie

tułowia w przód. Podobnie wyjaśnia, że wykonywane w postawach stojących skłony tułowia w tył nie sprowadzają również dostatecznego efektu, jeśli idzie o osiągnięcie wyprostu piersiowego odcinka kręgosłupa. Autorka radzi stosować te ćwiczenia z ruchami ramion, w poskoku jednonóż.

D. ROSENBERG

CZASOPISMA

„Wychowanie Fizyczne". Miesięcznik poświęcony sprawom kultury fizycznej, organ wychowawców fizycznych, instruktorów i kierowników sportowych. Rok I (XIX), nry 5—8, styczeń — kwiecień 1938 r.

Miesięcznik wychodzący od roku 1920 najpierw w Poznaniu, a później w Warszawie, we wrześniu roku ubiegłego został przejęty przez spółkę wydawniczą „Kultura fizyczna". Redakcję pisma o nieco zwężonych celach, mającego zaspokoić szczupłe jeno grono zainteresowanych, jak sądzić można z nagłówka, powierzono dawnemu redaktorowi doskonałego czasopisma fachowego „Tętno" i długoletniemu sekretarzowi redakcji miesięcznika „Wychowanie Fizyczne" Wł. Humenowi.

Oddanie pióra redaktorskiego w ręce doświadczonego fachowca sprawiło, że pismo zawiera materiał ciekawy, odpowiadający na ogół zakreślonym przez redakąję celom. Każdy niemal zeszyt miesięcznika zawiera poza częścią artykułową następujące działy: Przegląd piśmiennictwa, Wychowawca Fizyczny (sprawy Polskiego Związku W. F.), Nasze spostrzeżenia oraz Przegląd wydawnictw.

Wypada wszakże podkreślić, że pewne artykuły nie odpowiadają wysokiemu poziomowi pisma. Autorowie ich operują materiałem, którego sami jeszcze dostatecznie nie przetrawili i wypowiadają sądy zgoła niepoważne, nie przyczyniające się bynajmniej do rozwikłania odnośnych zagadnień.

Nr 5. Doc. dr J. Mydlarski pod nagłówkiem „Jaka jest nasza młodzież?" podaje jako dalszy ciąg jedną tabelę wyników na podstawie materiałów zebranych przez Komisję do badań wartości biologicznej dziatwy i młodzieży R. P. Rady Naukowej W. F.

Mgr Zygmunt Jesionka roztrząsa niezwykle ciekawe „Zagadnienie czynnika konstytucjonalnego w biegach krótkich i długich". Wiz. M. Krawczyk omawia „Organizację lekcji gimnastyki". F. Buchner przedstawia zagadnienie hokeja na lodzie w szkole i zamieszcza opis oraz wyczerpujące wskazówki do stosowania tej gry.

Mgr T. Biernakiewicz w artykule „O współczesnych metodach gimnastycznych" omawia metodę fińsko-szwedzką Elli Björkstén. Jako punkt wyjścia do swych rozważań autor bierze część opinii o tej metodzie wyrażonej przez profesora Linharda w „Szczegółowej teorii gimnastyki". Autor twierdzi, że opinia ta jest niesprawiedliwa, choć nie uzasadnia tego dostatecznie, uważając, że... „każdy kto bliżej zapoznał się z dziełem Björkstén i interesuje się gimnastyką kobiecą musi przyznać, że Elli Björkstén bez najmniejszej wątpliwości jest prawdziwą odnowicielką gimnastyki kobiecej systemu szwedzkiego". Poza dalszymi tyradami pod adresem Björkstén autor znów wraca do opinii Lindharda i tym razem przyznaje mu w wielu punktach rację, lecz nie godzi się z jego zdaniem, dotyczącym akceptowania przez Björkstén gimnastyki dnia wczorajszego. Czy nie jest aż nadto widoczne, że momenty dawnej gimnastyki w książce Björkstén występują tak jaskrawo i w takiej ilości, iż mogą stanowić temat oddzielnego referatu. Pląsy zaś, o których wspomina autor, bynajmniej nie są dziełem reformatorki fińskiej i były stosowane na długo przed jej wystąpieniem. Nie znaczy to wcale, by ktokolwiek śmiał ujmować tych wielkich zasług w dziedzinie reformy nauczania gimnastyki kobiecej, jaka przypada w udziale Björkstén. Zresztą Lindhard, pomimo ostrej krytyki, wyraźnie to w wielu miejscach swej książki podkreśla, co zresztą zaznacza autor w artykule. Można by z łatwością rozwiać po-

wątpiewania autora o tym, czy profesor Lindhard miał sposobność zaznajomienia się naocznie z metodą Björkstén, lecz jest to rzecz drugorzędna. I poważni uczeni, nawet miary Lindharda, mogą się mylić, lecz, aby zbić ich argumenty, należy operować dostatecznie ważkimi kontrargumentami, nie zaś opierać się na uroku, jakiemu się uległo.

Julian Tyszka. „Gry polowe w przysposobieniu wojskowym". Jest to dalszy ciąg cennego materiału, jaki nauczyciel otrzymał od wytrawnego znawcy i długoletniego praktyka w tej dziedzinie.

Nr 6 Doc. dr J. Mydlarski publikuje część III artykułu „Jaką jest nasza młodzież?". Dr M. Puzynina omawia „Ocenę dojrzałości płciowej". Wiz. W. Sikorski w artykule „O czystość słownictwa i właściwe definicje" dzieli się refleksjami, jakie nasunęły mu się po przeczytaniu artykułów dra Pietera na łamach omawianego czasopisma. Wiz. M. Krawczyk pod nagłówkiem „Propaganda wychowania fizycznego w szkole" bardzo trafnie ujmuje smutne, ale niestety prawdziwe momenty z praktyki szkolnej, stanowiące zaporę dla celowej propagandy w. f. Mgr. T. Biernakiewicz w artykule „O współczesnych metodach gimnastycznych" omawia z kolei gimnastykę Dunki Agnete Bertram. Szkoda, że autor nie podaje bardziej skrupulatnie bibliografii pozostałych prac reformatorki duńskiej, opublikowanych w języku polskim, a tym samym dostępnych dla czytelnika. Poza tym zaczerpnięcie materiału do tego artykułu z drukowanego referatu Bertram pt. „Prawa ruchu. — Co to jest ruch naturalny i w jakim stosunku do niego znajduje się gimnastyka?" najpewniej pozwoliłoby autorowi rozwikłać kwestię terminu „gimnastyka naturalna" w sensie rozumianym przez autorkę. Kpt. dypl. Jan Baran w formie wyjątkowo ciekawej, w sposób jasny i rzeczowy rozwija zagadnienie „O istocie boksu szkolnego i organizacji ćwiczeń bokserskich w szkole". J. Skład omawia „Nowe podstawy techniczne narciarstwa nizinnego".

Nr 7 zawiera „Sprawozdanie VI Plenarnego Posiedzenia Rady Naukowej W. F." oraz artykuły: Doc. dr J. Mydlarski — „Jaką jest nasza młodzież?" (część IV). Dr J. Pieter — „Analiza testów psychomotorycznych". Wiz. M. Krawczyk — „Sport szkolny a sport społeczny". Mgr. T. Biernakiewicz — „O współczesnych metodach gimnastycznych — K. Gaulhofer i M. Streicher". N. Nonas — „Cel i zadanie a zainteresowanie młodzieży w grze polowej". W. Kłyszejko — „Technika koszykówki" (dok.). Tegoż — „Piłka siatkowa dla sprawnych zespołów". F. Flisak — „Kolonie młodzieży szkolnej".

Nr 8 zawiera: „Zagadnienia usportowienia wsi" oraz artykuły: Mgr. T. Biernakiewicz — „Zagadnienie metodyki nauczania ćwiczeń ciała w świetle mechaniki ruchu". Dr M. Puzynina — „O postawie". W rzeczowym tym i wyczerpująco przedstawionym zagadnieniu autorka pomija milczeniem niezgodności, jakie panują we współczesnej nauce w odniesieniu do określania „prawidłowej" i „wadliwej" postawy oraz niezgodności co do znaczenia, jakie przypisuje się postawie dla zdrowia. Warto również zaznaczyć, że podana przez autorkę między innymi amerykańska klasyfikacja „Biura dzieci" ze stanowiska nauki posiada znaczenie problematyczne, pozostawiając badającemu zbyt dużo swobody. Określenia, jak lekko, nieco, silnie itp. bez dokładnego wymienienia pomiaru od pewnego stałego punktu sprawiają, że ocenę postawy uzależnia się od indywidualnego zdania badającego. Oparcie się na tego rodzaju materiale badawczym może mieć pewne znaczenie jedynie wówczas, jeśli będzie wynikiem badań jednej osoby.

Poza wymienionymi w numerze tym znajdujemy: Wiz. M. Krawczyk — „Przodownicy ćwiczeń cielesnych". Mgr. T. Biernakiewicz — „O współczesnych metodach gimnastycznych" (ciąg dalszy). Wł. Czarniecki i Ed. Eisbrenner — „Program wychowania fizycznego młodzieży szkolnej męskiej w Niemczech". J. Skład — „Atle-

tyka terenowa. — Skoki". Mgr. Wł. Czarniecki — „Możliwości polepszenia warunków dla potrzeb wychowania fizycznego w szkole powszechnej na wsi". W. J. Śliwiński — „O właściwą organizację prób sprawności fizycznej z młodzieżą".

D. ROSENBERG

„Sport Szkolny". Wydawca „Kultura Fizyczna". Warszawa.

Brak czasopisma sportowego przeznaczonego dla młodzieży dawał się odczuwać od wielu lat. Inicjatywę w tym kierunku podjęło przed paru laty Koło Warszawskie Wychowawców Fizycznych, wydając „Stadion Młodych", który jednak ze względów finansowych nie mógł się utrzymać. Z początkiem bieżącego roku szkolnego zaczął ukazywać się regularnie tygodnik „Sport Szkolny", wydawany przez „Kulturę Fizyczną". Redakcję tygodnika powierzono p. Lechowi Górskiemu, wielkiemu przyjacielowi młodzieży, który też stanął na stanowisku, że w piśmie dla młodzieży powinna pisać i młodzież. Dotychczas wyszło blisko 40 numerów, które żywym stylem omawiają sport (szczególnie młodzieżowy) z najrozmaitszych punktów widzenia: ideowego, technicznego, historycznego, sztuki, kronikarskiego, humoru itp. Bogato ilustrowany tygodnik przedstawia się graficznie ładnie i stanowi pożyteczną oraz interesującą lekturę dla młodzieży wyższych klas szkół powszechnych i średnich.

K R O N I K A

WARUNKI PRACY I PŁACY NAUCZYCIELI W DANII

Etat nauczyciela szkoły powszechnej wynosi 36 godzin tygodniowo. Po ukończeniu 55 lat — 33 godziny, a po 60 latach — tylko 30. Zaczynając od 6 roku nauczania, odpowiadającego 6 klasie szkoły powszechnej, przy wszelkich przedmiotach nieartystycznych, podobnie jak w szkołach dla dzieci upośledzonych, niedorozwiniętych, z przytępionym słuchem, przytępioną mową itp. redukcja godzin obliczona jest w ten sposób, że każde 3 godziny płatne są jak normalne 4. W gimnazjum liczba godzin tygodniowo dla nauczyciela wynosi 27. Jednak od 4 klasy szkoły średniej (odpowiada naszej 3 gimnazjalnej) przy klasach licznych redukuje się nauczycielowi do 3 godzin tygodniowo na przeprowadzenie prac piśmiennych. Stosunkowo duża ilość godzin wykładowych w ciągu tygodnia jest niejako zrekompensowana niewielką stosunkowo ilością uczniów w poszczególnych klasach. Ilość ta nie może przekraczać 31 — zazwyczaj jest znacznie mniejsza. W szkołach specjalnych liczba dzieci w klasie jest wydatnie obniżona. Poza tym warunki higieniczne w szkołach, w jakich pracują nauczyciele duńscy, są wyjątkowo korzystne.

W y k s z t a ł c e n i e. Każdego nauczyciela szkoły powszechnej obowiązuje ukończenie seminarium nauczycielskiego z kursem czteroletnim, do którego przyjmuje się po ukończeniu tzw. klasy realnej (odpowiada naszemu gimnazjum), po ukończeniu 18 roku życia. Nauczyciele mogą się dokształcać w wyższej szkole nauczycielskiej, na instytutach wychowania fizycznego itp. Nauczyciel taki wykłada zazwyczaj wszystkie przedmioty, lecz w przypadku, gdy posiada wykształcenie dodatkowe, kierownictwo ma obowiązek regulowania planu zajęć w ten sposób, by nie przypadło mu więcej niż 15, najwyżej 18 godzin gimnastyki tygodniowo. Według nowej ustawy prowadzący gimnastykę naucza również higieny objętej programem niektórych klas. Objęcie posady w gimnazjum wymaga studiów uniwersyteckich. Każdy z nauczycieli winien mieć trzy specjalności. Gdy jedną z nich jest gimnastyka, nie wolno mu nauczać jej w obrębie swego etatu więcej niż 15 godzin w ciągu tygodnia.

U p o s a ż e n i e.

Kierownik szkoły powszechnej	od 7.800	kor.	do 8.900	kor.	rocznie [1])
nauczyciel szkoły powszechnej	„ 3.800	„	„ 6.400	„	„
dyrektor gimnazjum	„ 9.200	„	„ 10.400	„	„
młodsi nauczyciele gimnazjum	„ 4.400	„	„ 6.800	„	„
starsi nauczyciele gimnazjum	„ 6.500	„	„ 8.300	„	„

Do tego dochodzą pewne dodatki regulacyjne i miejscowe oraz cały szereg ułatwień przy dzierżawieniu i nabywaniu gruntów komunalnych oraz przy budowaniu się.

E m e r y t u r a. Po ukończeniu 65 roku życia, niezależnie od ilości wysłużonych lat, nauczyciel ma prawo żądać pełnej emerytury, zaś po ukończeniu 70 roku życia otrzymuje ją nawet w przypadku, gdyby jej nie chciał. Oczywiście, że w wypadku choroby może się o nią ubiegać wcześniej.

Dość wysoka granica wieku dla nauczycieli duńskich nie może stanowić, niestety, wzoru do naśladownictwa dla nas. Znaną jest powszechnie rzeczą długowieczność w państwach skandynawskich. Przyczynia się do niej szereg czynników, których tutaj szerzej omawiać nie będziemy, jako nie mających bezpośredniego związku z poruszanym zagadnieniem. Wystarczy tylko, jeśli porównamy statystykę śmiertelności w ogóle, a zwłaszcza statystykę śmiertelności wśród nauczycielstwa u nas i w Skandynawii, by zgodzić się, że skandynawska granica wieku jest zbyt wygórowana dla naszych stosunków.

NOWA USTAWA SZKOLNA W DANII (weszła w życie 1.IV br.)

K o r z y ś c i d l a w y c h o w a n i a f i z y c z n e g o. Jak wynika ze statystyki, tylko 40% szkół ludowych na wsi posiada własne sale. Inne zmuszone były podnajmować sale w obcych gmachach, najczęściej w domach ludowych. Zgodnie z ustawą w lat pięć od wejścia jej w życie każda szkoła, w której naukę pobierają dzieci powyżej lat 12, obowiązana jest posiadać własną salę gimnastyczną z szatnią i natryskami, przy czym odnośnie dwóch ostatnich urządzeń ustawa obowiązuje już od 1 kwietnia 1938 r. Podkreśla się również, że wszystkie dzieci obowiązane są ćwiczyć w stroju ćwiczebnym, w który z reguły zaopatrują je rodzice. W przypadku, gdyby ci z tych czy innych względów tego nie czynili, gminy obowiązane są dostarczać dzieciom stroju ćwiczebnego. Aczkolwiek ustawa nie wspomina o salach gimnastycznych dla dzieci w przedszkolu, to jednak komisja higieny ministerstwa W. R. i O. P. poleca, by przy tych szkołach były specjalne pomieszczenia dla gimnastyki i zabaw.

Również w odniesieniu do nauczania gier i ćwiczeń sportowych nowa ustawa stwarza lepsze warunki. Ponieważ większość szkół na wsi poza dziedzińcem nie miała dostępu do boisk sportowych, ustawa bezwzględnie wymaga, aby dziedziniec przy każdej szkole został rozszerzony do takich rozmiarów, które by umożliwiły prowadzenie gier z użyciem piłek. Gdyby żadną miarą dziedziniec nie mógł być rozszerzony, szkoła ma obowiązek w inny sposób umożliwić dzieciom uprawianie ćwiczeń sportowych. Poza boiskami szkolnymi każda gmina obowiązana jest urządzić większe boisko do uprawiania zabaw, gier i sportów. Z boiska tego oprócz szkół ma korzystać również dojrzała młodzież. Boisko winno posiadać stosownie do swego przeznaczenia odpowiednie kształty; należy je zdrenować i zniwelować. Sprawa boisk winna być również całkowicie uregulowana w ciągu lat 5 od wejścia w życie niniejszej ustawy.

SÖRENSEN

[1]) Siłę nabywczą korony duńskiej należy przyjąć jako równą sile nabywczej złotego. Jest ona właściwie nieco wyższa.

LONDYN OTOCZONY BOISKAMI SZKOLNYMI.

Londyński Komitet Wychowawczy złożył publiczne sprawozdanie z prac wykonanych w okresie od 1.IV 1935 r. do 31.III 1938 r. oraz przedłożył projekt na bieżący okres trzyletni, to jest do 31.III 1941 r. Ze sprawozdania wynika, że w dziale wychowania fizycznego zakupiono na boiska 504 akry (203,6 ha) ziemi i w 16 szkołach wybudowano sale gimnastyczne z kompletnym wyposażeniem i natryskami. Projekt na bieżące trzechlecie przewiduje stworzenie dookoła Londynu „zielonego pasa" boisk szkolnych. Każde dziecko powyżej 10 lat, przez cały czas swego pobytu w szkole, ma spędzić przynajmniej jeden dzień w tygodniu na boisku, biorąc udział w zorganizowanych grach. Ożywienie akcji zakładania boisk jest podyktowane wzrostem ilości dziatwy szkolnej skutkiem wejścia w życie ustawy o przedłużeniu wieku szkolnego do 15 roku życia.

PROJEKT PRZYMUSU W. F. DLA MŁODYCH ROBOTNIKÓW W NIEMCZECH.

„Manchester Guardian" donosi, że dr Ley — przywódca Frontu Pracy, i Baldur von Schirach — przywódca Hitlerjugend, przygotowali projekt dekretu, który ma wprowadzić przymusowe wychowanie fizyczne dla młodych robotników w wymiarze 2 godzin tygodniowo. Godziny te mają się zmieścić w ramach ustawowych godzin pracy i mają być płatne przez pracodawców według normalnych stawek płacy.

KURS WAKACYJNY W LUND

W dniach od 1 do 13 sierpnia 1938 r. odbędzie się w Południowo-Szwedzkim Instytucie Gimnastycznym 19. szwedzko-międzynarodowy kurs gimnastyki i lekkiej atletyki, a od 15 do 20 sierpnia — kurs rytmiki. Kursem kieruje osobiście dyrektor instytutu, wytrawny znawca współczesnej gimnastyki, autor wielu znakomitych dzieł z tego zakresu, major J. G. Thulin. Wykłady prowadzone będą w języku angielskim. Koszt kursu (nauka, wspólne mieszkanie (kilkuosobowe pokoje) oraz wyżywienie) wynosi 95 koron szwedzkich za dwa tygodnie i 47,50 k. szw. za tydzień. Dopłata za pojedyńczy pokój wynosi 5 kor. tyg. Zgłoszenia do dnia 10 czerwca kierować należy do: Sydsvenska Gymnastikinstitutet, Lund, Sverige, Sandgatan 14.
W programie kursu przewidziane są wycieczki do Malmö, Landskrony, Hälsingborgu, do Danii (Kopenhaga i Helsingöru) oraz szeregu innych miejscowości.

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: LUDWIK PAWŁOWSKI

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW KWIATKOWSKI

REDAKCJA RĘKOPISÓW NIE ZWRACA

UWAGA, KOLEŻANKI I KOLEDZY!

KAŻDY Z WAS MOŻE ZDOBYĆ WSPANIAŁY ODBIORNIK RADIOWY,

jeśli nadeśle pracę na

KONKURS „SZKOLNEJ GAZETKI ŚCIENNEJ"

Do redakcji „Szkolnej Gazetki Ściennej" dość często napływają zapytania Kolegów z terenu, jak należy organizować czytanie „Gazetki", lub prośby o przesłanie wzoru lekcji takiego czytania.

By zdobyć odpowiedni materiał rzeczowy i znaleźć właściwe rozwiązanie zagadnienia redakcja ogłasza niniejszy konkurs.

Konkurs polega na nadesłaniu do redakcji odpowiedzi na trzy pytania:

1. Jaką rolę wyznaczam Gazetce w organizacji czytelnictwa w swojej szkole?
2. Jakie wartości w moich warunkach i środowisku przynosi do wykorzystania „Gazetka"?
3. Podać wzory i przykłady czytania wspólnego lub indywidualnego (formy czytania).

W konkursie należy wyzyskać trzy bieżące numery „Gazetki" (nr 34, 35, 36) albo niektóre numery specjalne, których aktualność jest stała (np. nr 25, 32 itp.).

Autor najlepszej pracy otrzyma nagrodę w postaci
nowoczesnej superheterodyny Philipsa wartości 500 zł.

Poza tym 3 wyróżnione prace będą drukowane w „Pracy Szkolnej" za normalnym honorarium autorskim.

W skład Sądu Konkursowego wchodzą członkowie Komitetu Redakcyjnego Czasopism Dziecięcych Z. N. P.

Redakcja „Gazetki" zaprasza Koleżanki i Kolegów do jak najliczniejszego wzięcia udziału w konkursie. Materiał należy nadsyłać do Wydziału Wydawniczego Z. N. P. (redakcja „Szkolnej Gazetki Ściennej").

Termin nadsyłania prac upływa z dniem 1.IX 1938 r.